POLSKI CZERWONY KRZYŻ

CHRON
RATUJ



Nr. 10

Rok 1935

Numer poświęcony lecznictwu zimowemu i sportom w Polsce

POLSKI CZERWONY KRZYŻ

(Założony w 1919 roku)

TREŚĆ NUMERU:

SOMMAIRE:

OPŁATA POCZTOWA UISZCZONA RYCZAŁTEM.

Nr. 10-ty WARSZAWA, GRUDZIEŃ 1935 R. ROK XV

Polski Czerwony Krzyż

CENTRALNY ORGAN POLSKIEGO CZERWONEGO KRZYŻA
WYDAWNICTWO MIESIĘCZNE

CROIX ROUGE POLONAISE

ORGANE CENTRAL DE LA CROIX ROUGE POLONAISE
REVUE MENSUELLE

Kom. Red.: Dr. B. Zakliński, Leopold Rutkowski, Dr. T. Dzierzkowski, M. Ulrichsowa. Redaktor: Z. Wołłowiczowa. Wydawca: Zarz. Głów. P. C. K.

Redakcja i Administracja: Warszawa, ul. Smolna 6, telefon Nr. 235-29, czynna codziennie od godziny 10—2 popołudniu. Konto w P. K. O. Nr. 10.640. Prenumerata roczna 5 zł., zagranicą 1 dol.

Wszystkim Czytelnikom naszego pisma zasyłamy serdeczne życzenia „Wesołych Świąt" i pomyślnego „Nowego Roku"!!!

REDAKCJA.

Zima a zdrowie...

Zbliża się zima, — pora roku, może najwięcej mająca zwolenników wyraźnych, uwielbiających ją i tęskniących za nią, a z drugiej strony posiadająca liczne zastępy nie mniej zdecydowanych przeciwników, unikających zetknięcia się z nią, obawiających się jej dla siebie i dla swych najbliższych.

Na te dwa obozy — przyjaciół i wrogów zimy dzieli się nietylko szeroka publiczność, lecz i świat lekarski, co więcej, w obozach przeciwnych znajdujemy całe rasy lub conajmniej narody.

Klimat wytwarza typy odmienne ludzi, że przytoczymy choćby przedsiębiorczy, zahartowany, zręczny, wysmukły typ północny — skandynawski — Norwegów, czy Szwedów, typ zdobywczy Wikingów, do którego zaliczyć też należy rasę anglosaską, — i zupełnie inny typ południowców, wydelikacony ciepłem, mało odporny na wszelkie przeciwności, o odmiennej strukturze nie tylko fizycznej, lecz i psychicznej.

Zimno hartuje więcej niż ciepło, zimno pobudza odpornościowe siły organizmu, to jest wytyczna korzystania jak największego z okresu zimowego.

Jeden z wybitnych badaczy szwajcarskich, — dr. Wolfer z Dawosu, stwierdza, że „z punktu widzenia leczniczego klimat nadający się do leczenia powinien odpowiadać następującym warunkom: rzadkość powietrza, niska temperatura powietrza, słabe wiatry, suchość powietrza, nieobecność chmur, mgieł i opadów, długotrwający okres zimowy z dużą pokrywą śnieżną, czystość powietrza oraz duże nasłonecznienie z zawartością promieni aktywnych, krótkofalowych".

Wszystkie te warunki posiada klimat wysokogórski, zmniejszają się one w miarę obniżania się poziomu, jednak nasze Tatry i Karpaty posiadają bardzo dużo tych walorów, występujących zwłaszcza w okresie zimowym.

Jednak i niżej leżące miejscowości, jak podgórskie i nizinne leśne, więcej mają dodatnich stron w zimie, niż w lecie, dzięki chociażby mniejszej ilości kurzu i wszelkich wyziewów.

Wreszcie — co słusznie podkreśla ostatnio prof. Gantkowski — nawet nasze wybrzeże morskie, zwłaszcza na Helu, „ma klimat o temperaturze nie za niskiej, dość równej, wpływającej bardzo dodatnio i podniecająco na ustrój", to też prof. Gantkowski gorąco propaguje, by na Helu powstawały „sanatorja, czy domy wypoczynkowe, czynne i otwarte również zimą, w których ozdrowieńcy i ludzie przemęczeni, mogliby regenerować zwiotczały ustrój".



Fot. Photo-Plat.

Zrozumienie korzyści pobytu w zimie w górach jest coraz szersze i większość naszych stacyj górskich i podgórskich przepełniona jest — i słusznie — w zimie niemniej, a może więcej nawet niż w lecie.

Korzystanie w całej pełni z czystego powietrza zimowego, pociąga zarówno tych, którzy szukają w niem zdrowia z powodu tych czy innych cierpień wewnętrznych lub nerwowych, jak również liczne rzesze zwolenników pięknych i zdrowych sportów zimowych, jak narty, saneczki, bobsleighe, ślizgawka itp.

Powietrze zimowe z dużem nasłonecznieniem, zwłaszcza w górach, dając możność szerokiego stosowania kąpieli powietrznych i słonecznych, nie mniej zdrowych niż w innych porach roku, a niewątpliwie na długi okres czasu dających zapas zdrowia i energji.

Jeden z pionierów leczenia klimatycznego — Anglik, dr. Bodington, przed stu przeszło laty głosił wielki pożytek oddychania świeżem powietrzem, niezależnie od pory roku i wypowiadał się stanowczo przeciw ciepłu zamkniętych mieszkań, uważając, że chłód nigdy nie może być za ostry.

Podobne poglądy nietylko wygłaszał, lecz w życie wprowadzał znakomity rodak nasz dr. Teofil Kaczorowski, wybitny lekarz poznański, który już przed sześćdziesięciu laty sformułował wyraźnie swe zdanie, że „w naszem podniebiu na płaszczyźnie, zimowa pora daleko stosowniejszą jest do kuracji suchot, aniżeli dotąd powszechnie przypuszczano". Za radą też jego liczni pacjenci, z wielką korzyścią dla swego zdrowia, całe dnie spędzali na otwartem powietrzu lub w pokojach nieopalanych przy otwartych oknach, co nazywa Kaczorowski „zimową stacją klimatyczną".

Polak tedy Kaczorowski, był pierwszym propagatorem werandowania w gruźlicy płucnej i od niego dopiero przejął w Niemczech Dettweiler ideę leczenia dobrem powietrzem, co zresztą sam lojalnie przyznaje.

Oczywiście, zarówno powietrze jak i słońce są czynnikami klimatycznemi o bardzo wielkiej sile i system korzystania z nich musi być indywidualnie przystosowany przez lekarza dla każdego z pacjentów, zależnie od stanu jego zdrowia, zapasu sił, wieku i t. d.

Jednak jako zasadę przyjąć należy, że każdy powinien w miarę swej możności wykorzystać zimę dla swego zdrowia i dla swej — regeneracji fizycznej i duchowej.

Nigdy bowiem tyle piękna, tyle czystości i tyle harmonji nie daje natura, jak to widzimy i odczuwamy w zimie. I dopiero zetknięcie się z tem orzeźwiającem pięknem, odradza człowieka, odrywając go — choć na pewien czas — od poziomej całodziennej szarzyzny życia...

Dr. Stefan Rudzki.



Fot. Photo-Plat.

Zima w Uzdrowiskach

Omawiając sprawę „zimy w uzdrowiskach", należy spojrzeć na nią naprzód od strony leczniczej.

Postępy wiedzy lekarskiej wogóle, a balneologji w szczególności, wykazały, że działanie na organizm wód mineralnych i innych zabiegów leczniczych w zdrojowiskach nie zależy zgoła od pory roku. Błędny jest więc pogląd, że korzystna jest tylko kuracja w okresie wiosenno - letnio - jesienym. że zaś w bardzo wielu dolegliwościach bezzwłoczne podjęcie kuracji przesądza o jej dobrym wyniku — przeto wprowadzenie sezonów zimowych w naszych zdrojowiskach jest równoznaczne z rozszerzeniem i udostępnieniem możliwości leczniczych.

Obserwacje lekarskie wykazują, że w szeregu spraw, jak gościec stawowy, leczenie pooperacyjne, schorzenia przewodu pokarmowego i wielu innych, leczenie zimowe w zdrojowisku daje rezultaty, nieustępujące w niczem kuracjom letnim.

Jeśli bodźce klimatyczne zimy naszych górskich i podgórskich miejscowości mają również znaczenie dodatnie w pewnych schorzeniach, to rola ich w przypadkach konieczności leczenia klimatycznego jest wprost decydująca.

Tego rodzaju leczenie ma miejsce nietylko w podgórskich zdrojowiskach, ale we wszystkich, posiadających odpowiednie warunki, stacjach klimatycznych, które też, od Karpat i Huculszczyzny aż po Beskid Śląski, coraz szerszym pasem organizują sezony zimowe. Przyczynia się do tego coraz bardziej znana i doceniana rola sportów zimowych.

Liczba miejscowości, przystosowanych do sezonów zimowych zwiększyła się w ostatnich latach. Zaznaczyć należy, że nie jest pożądane, aby ruchem tym zostały ogarnięte zdrojowiska, nieposiadające sprzyjających warunków naturalnych, jak klimat, teren, opady i t. d. Natomiast pobyt w miejscowości odpowiedniej daje duże korzyści zdrowotne ludziom przemęczonym i wyczerpanym, restytuując ich zapas sił i zdrowia.

Wszystkie niemal czynne zimą uzdrowiska i stacje klimatyczne starają się jednak przyciągać w tym okresie także i sportowców, budując skocznie narciarskie, tory saneczkowe, hokejowe, łyżwiarskie i t. p. że jednak zimowych sportowców nic nie wiąże specjalnie ze zdrojowiskami i stacjami klimatycznemi, przeto liczba miejscowości, odwiedzanych przez sportowców w okresie zimowym, jest kilkakrotnie większa od liczby zdrojo-



wisk. Mamy już dziś pociągi popularne do pięknych terenów narciarskich, których nazwy parę lat temu mało były znane, a do których teraz nawet zagraniczni narciarze docierają; a kto parę lat temu wiedział coś bliższego o jeziorach na Pomorzu, na których odbywają się zawody żaglowe na lodzie? Niema wątpliwości, że zostaną w ten sposób „odkryte" i udostępnione liczne jeszcze i piękne miejscowości w Górach Świętokrzyskich, na Wileńszczyźnie, na Pojezierzu Mazurskiem i t. d.

Powodzenie zimowych sezonów, leżące w interesie korzystających z nich przyjezdnych (chorych, sportowców, turystów), jak i urządzających je miejscowości, zależy od całego szeregu warunków. Warunkiem podstawowym jest udostępnienie zimowych wyjazdów szerszym warstwom. Czasy, gdy o powodzeniu „sezonu" decydował zjazd nielicznej, ale bardzo zamożnej klijenteli, minęły. Dziś „sezon" może liczyć na powodzenie, jeśli przyjezdny za skromną opłatą dostaje pewne optimum wygodnych warunków. Przyznać trzeba, że nie wszystkie jeszcze miejscowości, które wprowadziły sezony zimowe, dają to optimum swym gościom. Przystosowanie zimowe wymaga inwestycyj kapitału lokacyjnego, którego brak odczuwa się u nas.

Wielki wpływ na powodzenie „sezonów" zimowych ma wreszcie dogodna komunikacja kolejowa — nietylko koszty przejazdu wzgl. zniżki powrotne dla kuracjuszów, sportowców i turystów mają znaczenie, ale niemniej i szybkie i bezpośrednie połączenia kolejowe wywierają wielki wpływ na popularyzację wypoczynku zimowego.

Dr. Jan Adamski.
Dyrektor Departamentu Służby Zdrowia w Ministerstwie Opieki Społecznej.



Ze zbiorów Wydziału Turystyki Ministertwa Komunikacji.

Fot. Malachowski.



Krynica w zimie. Wydz. Tur. Min. Komun. *Fot. St. Mucha.*

U progu Nowego Sezonu Zimowego

Pragnąc zapoznać naszych Czytelników z planami władz komunikacyjnych wobec nadchodzącego sezonu urlopów i lecznictwa zimowego, zwróciliśmy się do Pana Ministra Inż. Aleksandra Bobkowskiego z prośbą o informacje w tym zakresie.

— Bardzo się cieszę, że to Polski Czerwony Krzyż podjął na łamach swego oficjalnego organu tak ważne dziś zagadnienia naszych uzdrowisk zimowych. Nabierają one coraz większego znaczenia, rozwijają się coraz lepiej, służąc sprawie zdrowia publicznego. Ministerstwo Komunikacji dąży ze swej strony, aby ruch ten spotęgować i przyczynić się do rozwoju naszych uzdrowisk.

Przedewszystkiem będzie wskrzeszona i to w formie stałej ulgi — zniżka taryfowa dla uzdrowisk. Wprawdzie rozmiar ustępstwa wyniesie tylko 33 proc. od nowej taryfy normalnej i ulgę stosować się będzie na powrót do miejsc zamieszkania odległych o dalej, niż 100 klm. od uzdrowiska, niemniej chodzi tu o uznanie ważnego przywileju dla uzdrowisk, nie dającego się porównać z nieżywotną ulgą, jaką Ministerstwo przyznało dwukrotnie na okresy t. zw. martwych tylko sezonów w latach 1934 i 1935.

— Jakie miejscowości uznane zostały za uzdrowiska i będą korzystać z ulg?

— Tylko takie, które można podciągnąć pod pojęcie, stworzone przez ustawę uzdrowiskową. Odpadły zatem różne letniska i osady klimatyczne, nieurządzone, których cała plejada figurowała w taryfie uzdrowiskowej z przed 1934 r. i stała się jednym z powodów skasowania tej taryfy. 28 uzdrowisk zaliczono do całorocznych, a 17 do sezonowych.

— Czy są przewidywane ulgi dla wzmożenia ruchu turystyczno-sportowego w okresie zimowym?

— Tak. I to dość znaczne. Np. ważne korzyści dla ruchu zimowego na Podkarpaciu da utrwalenie w taryfie i rozbudowa ulg w postaci ogólno-dostępnych biletów powrotnych, ważnych od sobót i niedziel w ciągu 10 dni. Szczególnie uwzględnione będą tereny klimatyczne i sportowe, leżące na szlakach: Ustroń — Głębce, Bystra — Zwardoń, Sucha — Zakopane, z Rabką, Żegiestów — Krynica, Skole — Ławoczne, Rozłucz — Sianki, a także niektóre uzdrowiska, położone poza temi odcinkami. Na dobrej drodze znajduje się sprawa realizacji niektórych biletów powrotnych tego rodzaju także na przejazdy odległe z ośrodków kraju (Warszawa, Łódź, Poznań) na teren Podkarpacia.

Dla turystyki weekendowej zarezerwowano pewną ilość dogodnych pociągów i wagonów, wyposażając je w materace do spania, które będzie można wynająć za niewielką opłatą. Istniejące już udogodnienia taryfowe w postaci biletów 1000 i 2500 klm. zostają zachowane nadal, wespół z ulgą na przejazdy wspólne najmniej 5 członków to-

warzystw turystycznych z ustępstwem 33 proc. i wespół z tak ważnemi dla Podkarpacia ulgami sportowemi, wydawanemi przez P. U. W. F. i P. W. Niemałe też znaczenie dla turystyki sportowej zimą posiadać mogą bilety abonamentowe na 10 przejazdów za cenę 6 przejazdów, ważne pomimo opłaty za pociągi osobowe, także w pociągach pośpiesznych. Bilety takie nabyć można na przejazdy powyżej stu klm. pomiędzy samemi stacjami i ważne one będą w ciągu 3 miesięcy. Jeżeli do ulg wymienionych, dodamy jeszcze bilety tygodniowe w cenie 3 biletów i miesięczne w cenie 12 biletów jednorazowych, to możemy się zorjentować w obecnej polityce komunikacyjnej,, która, popierając masowe ruchy sportowe i turystyczne, unika stosowania ulg indywidualnych na przejazd w jedną tylko stronę, ważnych któregokolwiek dnia, za okazaniem takiej, czy innej legitymacji.

— Pan Minister wspomniał o ruchach turystycznych i sportowych i o popieraniu tej akcji przez władze komunikacyjne, przez stosowanie ulg w przejazdach. Jakie są dalsze posunięcia dla spotęgowania tego ruchu?

— Kolej błąkała się przez dłuższy czas, zanim znalazła właściwą formę, przez powierzenie akcji masowej turystyki swej ekspozyturze, jaką jest t. zw. Liga Popierania Turystyki. Należy rozwiać wszelkie złudzenia, jakoby organizacja ta była czemkolwiek innem, jak własnem ramieniem kolei, nie dającem się zastąpić czyjąkolwiek inną akcją. Kluby turystyczne mają na celu organizację turystyki indywidualnej, różne organizację społeczne, pod których egidą odbywały się masówki, zjazdy i przejazdy w pociągach popularnych, wykazały niejednolitość i zaspakajanie tylko własnych celów. Nawet biura podróży nie mogą otrzymywać zadań organizacyjnych, wymagających niejednokrotnie bezinteresowności i wystąpień półoficjalnych. Z tych więc względów uformowaną została instytucja pomocnicza, ściśle związana z ustrojem dyrekcyjnym i centralnym kolei, która, nie tłumiąc inicjatywy, lecz dając jej podstawy życiowe, korzystając z pomocy różnych stowarzyszeń, biur podróży itp., daje zarazem gwarancję solidnego wykonania zadań masowej turystyki. 560 pociągów popularnych i 420 tysięcy turystów, ekspedjowanych przez Ligę w ciągu pół roku jej działalności, świadczy o pozytywnych rezultatach jej pracy. Dalszym celem Ligi, do realizacji którego niebawem przystąpi, są udogodnienia w szerszym jeszcze stylu, w postaci organizacyj domów noclegowych w punktach masowego ruchu turystycznego. Projektowana jest budowa wielkiego domu turystycznego w Częstochowie, która, jeśli chodzi o ruch masowy, zajmuje jedno z pierwszych miejsc pod tym względem w Polsce.



Inż. A. Bobkowski.
Podsekretarz Stanu w Minist. Komunikacji.

— Czy oprócz istniejących już szlaków turystyczno-sportowych, przewidywane są nowe szlaki, nie objęte dotychczas akcją turystyczną, zwłaszcza w okresie zimowym?

— Trzeba przyznać, że pod tym względem mamy jeszcze dużo do odrobienia. Są w Polsce tereny, całkowicie jeszcze nieznane turystom i sportowcom, świetne dla akcji leczniczej. Nie mówiąc już o Wileńszczyźnie, albo np. Górach Świętokrzyskich — czy Beskidach, nawet Tatry, zdawałoby się, tak wykorzystane pod względem turystycznym i sportowym, posiadają tereny, które dopiero trzeba uprzystępniać najszerszym masom, spragnionym swobody górskiej w doskonałem powietrzu, w upalnem słońcu.

I oto zbliżamy się do sprawy, która wywołała tyle sporów i nieuzasadnionej krytyki — mianowicie kolei linowej na Kasprowy Wierch. Jak te „dzieci Ruskina", który kupował skały, aby nie budowano na nich hoteli, niepowołani krytycy pragną nadać tej sprawie pozory skandalu, rzekomo w obronie piękna Tatr i parku narodowego. Zagranicą koleje linowe jakoś nikomu uie szpecą gór, a przeciwnie — udostępniają ich piękno i zdrowie najszerszym masom, ludziom starszym, chorym, którzy też mają prawo korzystania z dobrodziejstw natury. Nowa kolej linowa na Kasprowy Wierch powstaje na skutek uchwały Komitetu Ekonom. Ministrów z lipca 1935 r. Pragnę tu jeszcze sprostować następujące nieścisłości, chętnie używane przez przeciwników tej kolejki. Przedewszystkiem niema tu żadnych wkładów w koszta budowy kolei linowej ani ze strony państwa, ani żadnych zapomóg ze strony kolei państwowych. Na okrągłą sumę kosztów, wynoszącą 2 miljony 200 tys. zł., składają się drobne kwoty kilku udziałowców, pożyczka ze specjalnego funduszu małopolskich kolei, oraz kredyty trzech firm, współpracujących przy budowie kolejki linowej, której długość nie wynosi, jak podają różne pisma, 45 klm., a 4200 mtr. i która liczyć będzie nie 32 wagoniki, a jedynie cztery 30-osobowe. Trasa tej kolejki nie będzie szła, jak pisano, na Kasprowy przez Giewont, a tylko przez Myśliniecki Turnie, najkrótszą drogą z Kuźnic. Dla budowy kolejki nie wycinano nieistniejących w Tatrach lasów limbowych, a usunięto tylko niewielką ilość drzew, tworząc jak najwęższy wolny pas dla przeprowadzenia lin i prądu wysokiego napięcia. Piękne, stylowe budynki stacyjne, dostrajają się świetnie do krajobrazu tatrzańskiego.

Gotowe dzieło okaże najlepiej, czy „literackie" zarzuty były słuszne. *J. K.*



Ze zbior. Wydz. Tur. Min. Komun. *Fot. St. Mucha.*

Sport w Zimie.

Minęły bezpowrotnie czasy, kiedy zima była porą roku, którą się znosiło z konieczności, a wieczory przy kominku spędzało na rozmowach o lecie i wyjeździe do „wód"... Ponieważ na dworze był śnieg — panie całemi tygodniami nie wychodziły z domu, haftując skomplikowane robótki...

Wielką zasługą sportów zimowych, a głównie narciarstwa jest to, że obecnie ludzie wyjeżdżają na wieś i do uzdrowisk w zimie prawie równie chętnie jak w lecie. Nie boimy się śniegu i mrozu w odpowiedniem, sportowem ubraniu i grubych butach; na nartach, saneczkach czy ślizgawce można śmiało kilka godzin spędzić na świeżem powietrzu, bez obawy o zmarznięcie i przeziębienie. A ruch, świeże powietrze i lekki wysiłek robią swoje; w zwiotczałe mięśnie i rozleniwione płuca mieszczucha wprowadzają żywsze tempo życia, dają ruch, zabawę i wesołość, dają rytm i zdrowie...

Dlatego trudno sobie wyobrazić pobyt zimą na wsi czy w uzdrowisku — bez uprawiania sportów zimowych. Możliwości (popularne) są trzy: saneczki, łyżwy i narty! Yachting lodowy, curling, hockey na lodzie itp. są o wiele mniej rozpowszechnione.

Z nich wszystkich pierwszeństwo trzeba przyznać nartom, i wątpić należy, czy ktokolwiek zastanawiać się będzie nad wyborem, chyba... no chyba, że nie ma możności wyboru!...

Czy warto siedzieć w domu, kiedy słońce świeci, a śnieg skrzy tak cudownie; albo w tę przedziwną ciszę, kiedy prószy śnieg, a krajobraz jest biały, spokojny, jednostajny... Czy jest coś piękniejszego, niż móc wędrować po śnieżnych płaszczyznach cicho, bezszelestnie i szybko... A te zatykające dech zjazdy narciarskie!...

Nie idźmy tak daleko; nawet poranne, przepisowe spacery uzdrowiskowe mogą być ułatwione i urozmaicone jazdą na nartach. Zamiast brnąć po kolana, lub nudzić się na deptaku — można gładko sunąć po śnieżnej płaszczyźnie...

Narciarstwo, jako sport rozrywkowy najlepiej ze wszystkich może się dostosować do fizycznych możliwości człowieka; granice wieku i siły są tu ogromnie szerokie. Jako zbiór ćwiczeń zręczności, szybkości, siły i wytrzymałości jest — obok pływania — najwszechstronniejszym sportem, i daje się doskonale zastosować do upodobań i sił fizycznych każdego człowieka.

Jadąc zimą do uzdrowiska — na zapas przygotujemy się do uprawiania sportów zimowych.

Grube i ciepłe ubranie sportowe, które zawsze w zimie się bierze ze sobą, może służyć także do jazdy na nartach. Najważniejszą jego zaletą będzie materjał, który nie powinien być zbyt szorstki i włochaty, ponieważ wtedy nigdy się nie da otrzepać ze śniegu. Strój pań

wymaga spodni. Trudno! częste upadki w śnieg czynią ze spódnicy utrapienie, nabite śniegiem po brzegi... Reszta — zarówno dla kobiet i mężczyzn mało się różni krojem. Koszula flanelowa, pulower, sweater, wiatrówka (konieczna, gdy pada śnieg na nas, albo my padamy na śnieg!...).

Na — głowę kładziemy beret, opaskę na uszy, Amundsenkę, w ostateczności tyrolski kapelusik, który szczęśliwie zwykle zostaje na pierwszym mijanym krzaku... Ręce chowamy w grube, wełniane, dwudzielne rękawice, wszystkie „pięciopalcówki" drą się na pierwszym spacerze, a pozatem ręce marzną w nich na kość. Szalik nie jest konieczny, chyba, że idzie o elegancję. A teraz — ubranie nóg — najważniejsze, i koniecznie starannie zorganizowane!

Na stopy kładziemy dwie pary wełnianych skarpetek (skarpetki i rękawiczki należy kupować „na wyrost", bo się okropnie kurczą), a na to buty, które mogą służyć nietylko do jazdy na nartach, ale jako but sportowy do spacerów po śniegu. Niektórzy chodzą w butach narciarskich na dancingi, co jest podobno praktyczne, ze względu na deptanie w tłoku!...

Buty narciarskie nie powinny być za małe; należy je mierzyć na dwie pary wełnianych skarpetek. Ale nie trzeba przesadzać; panowie często lubią „pływać" w zadużych buciskach, a panie — niewiadomo czemu — chcą mieć małą nogę. W narciarskich, niezdarnych butach, efekt ten ginie zupełnie, zamiast tego są poobcierane pięty i odmrożone palce.

To byłoby wszystko o stroju narciarskim, który ma zastosowanie i do innych sportów zimowych. Unikać należy ubrań zbyt ciepłych i ciężkich — a ze względu na „powagę" sportu, starać się wybrać strój jaknajprostszy i nie za bardzo krzyczący...

Większość ludzi, noszących strój narciarski, jeździ także na nartach. W tym celu trzeba mieć narty z więżbami i kijki, oraz minimum dwa smary, któremi według przepisów smaruje się dół płozy (wierzchu narty lepiej nie smarować, bo to i niepotrzebne, i bliźni się cieszą!). Jakie kupić narty? Szerokie i nie za długie, najlepiej sprawunek załatwiać w towarzystwie fachowego narciarza, albo przynajmniej przeczytać odpowiedni rozdział w podręczniku. Więżby dobre mamy krajowe, rzemienie winny być mocne, podwójne, szyte.

Koniecznem jest, aby szczęki więżb były montowane według buta, inaczej nie unikniemy niespodzianek przy zakładaniu nart.

Poza nartami — potrzebne są kijki! Drzewo: bambus, tonkin (b. lekkie), pętla rzemienna szeroka, groty długie, kółko lekkie i mocne.

Kijki nie muszą być grube i nie za długie, bo zamiast jazdy na nartach, możemy mieć wtedy wybite oko!...

A propos nart i kijków — dwa słowa o ich noszeniu, szczególnie na ludnych ulicach uzdrowiska; narty nosimy oparte o ramię, po-



Fot. Photo-Plat.

dobnie jak karabin. Wszelkie gwałtowne skręty, półobroty itp. należy wykonywać bardzo uważnie, inaczej możemy uszkodzić komuś głowę, wybić szybę, ewentualnie złamać dziób narty o płot...



Fot. Jędrzejewscy.

O ile zamiast nart, chcemy zjeżdżać na saneczkach, co także posiada pewien urok — możemy się posługiwać sprzętem własnym, albo wypożyczonym. Sanki powinny być proste, niskie, o kutych płozach—bez żadnych oparć, krzesełek itp. Z tego wesołego sportu najchętniej korzysta młodzież, z zapałem zjeżdżając na siedzący, na brzuchu, głowie itp.

Ślizgawce trudno konkurować z nartami. Jeżeli jednak niema śniegu, a mróz trzyma — jazda na łyżwach może sprawić wiele przyjemności. Najlepiej mieć łyżwy na stałe przykręcone do butów, inaczej spadają, ruszają się, wogóle jest z niemi mnóstwo kłopotu, i męczą nogę.

Ciągłe przebywanie na powietrzu, zimno, wiatr, słońce, wilgoć wymagają specjalnego pielęgnowania skóry twarzy, rąk, a także starannego ,,opatrywania'' stóp.

Nie należy rano przed wyjściem myć twarzy w gorącej wodzie. Wogóle ,,gruntowne'' mycie jest raczej bardzo polecane wieczorem, po całym dniu ruchu i sportów. Rano — wystarczy zimna woda, zarówno do umycia się, jak i dla ,,rozbudzenia''. Pozatem trzeba używać dużej ilości tłustych kremów, które chronią skórę. Stopy często ulegają odparzeniu lub natarciu; dla uniknięcia, stosować tłuste kremy, łój kozłowy, talk. Przyczyną bywają najczęściej niewygodne buty lub nierówności w skarpetkach: fałdy, dziury, cery itp.

Chronić trzeba także oczy, szczególnie w bardzo słoneczne dni, kiedy jest duży odblask od śniegu. Ciemne okulary z bocznemi osłonami doskonale spełniają zadanie.

Na zakończenie — trzy słowa o fotografji w zimie. Dużo słońca i światła, olbrzymie płaszczyzny śnieżne, różne szrony, sędzielnie, sople lodowe, ośnieżone drzewa, mgły poranne, to wdzięczne tematy do fotografowania. A także znajomi, szczególnie podczas efektownych katastrof!

Najlepsze są aparaty małego formatu i proste do obsługi. Nie zapominajmy, że jest zima i mróz, i ręce przy fotografowaniu ogromnie marzną, a niezawsze mgła czy narciarz chce godzinami czekać, aż go zdejmą...



Fot. Jędrzejewscy.

A teraz — do zobaczenia w zimie — w śnieżnym puchu albo na lodowej tafli ślizgawki! Wykorzystajmy pobyt w uzdrowisku jak można najlepiej!..

Dr. Hanna Jabłczyńska - Jędrzejewska.

Pod znakiem Niebieskiego Krzyża

Co roku latem i zimą przyjeżdża do Zakopanego conajmniej 50 tysięcy osób po-to, aby wzmocnić siły i zdrowie w górskim leczniczym klimacie.

Góry, gdy rzucą urok na człowieka, aby go następnie zwabiać w swe wnętrze, w ustronne, dalekie doliny, na słoneczne hale i polany i na skalne turnie wyniosłe, co szczytami sięgają ponad chmury — stają się wtedy groźne dla życia turysty.

Przerzućmy aż nazbyt wymowne karty kroniki wypraw Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, którego godłem jest Niebieski Krzyż.

Istnieje ono zaledwie ćwierć wiecze, przez ten krótki okres czasu zniosło z głębi Tatr do Zakopanego sto kilkadziesiąt osób, turystów i turystek. Niektórych z nich same tylko szczątki trudne do rozpoznania, rozbite w długiem spadaniu po skałach w przepaść.

Nie wszyscy, na szczęście, ulegając wypadkowi w górach, giną. Zdarzało się nieraz, że Tatrzańskie Pogotowie Ratunkowe po wielu, wielu dniach bezustannych poszukiwań odnajdywało w niedostepnej stronie Tatr turystów żywych, choć już ich dawno opłakano.

Tatrzańskie Pogotowie wydziera górom ofiary, które sobie Tatry głównie upodobały.

Ta walka z demonem gór trwa nieprzejednana. Bez względu na stan pogody, na porę dnia i na warunki w górach. Przykazanie bowiem członków Tatrzańskiego Ratunkowego Pogotowia brzmi jak następuje:

„Cechami kardynalnemi członka czynnego są: przytomność umysłu, karność, rozwaga, uwaga, odwaga. Członkowie czynni zobowiązani są stawić się bez względu na porę roku, dnia i stan pogody w miejscu i czasie oznaczonym przez naczelnika lub jego zastępcę i bezwzględnie wykonywać ich, a także i kierowników Oddziałów rozkazy w zakresie akcji ratunkowej".

Jaki przebieg ma typowa tatrzańska wyprawa ratownicza?

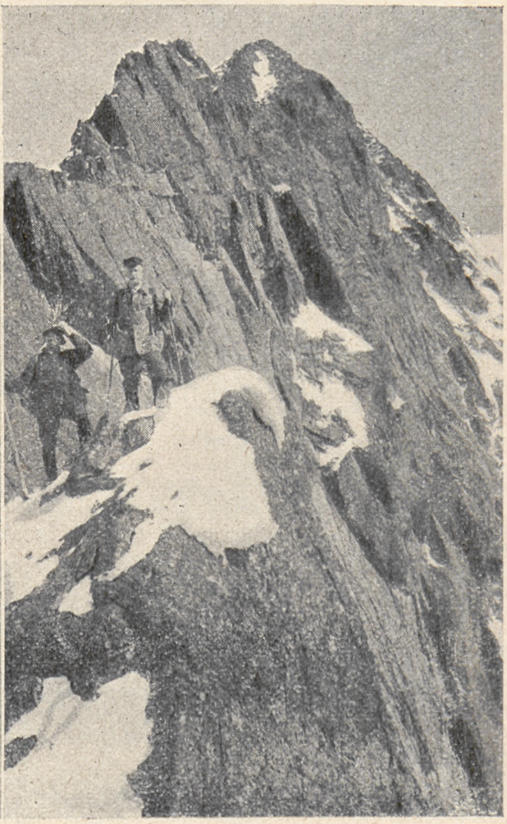
Gwałtowny telefon ze schroniska na Hali Gąsiennicowej, w Roztoce, lub przy Morskiem Oku rzuca przez Dworzec Tatrzański w Zakopanem alarmującą, groźną wiadomość. We Dworcu Tatrzańskim w czasie sezonu w Zakopanem członkowie pogotowia pełnią codzienne dyżury.

Zawiadomiony o wypadku w górach — kierownik, zależnie od tego, gdzie się zdarzyła katastrofa i ilu spotkała turystów, bezzwłocznie mobilizuje oddział ratowniczy. Bezustannie dzwonią telefony. Wkrótce cały oddział gotów. W sali na piętrze Dworca Tatrzańskiego mieści się rynsztunek każdego członka pogotowia. Należą doń: buty, specjalnie podkute, liny, czekany, pręty bambusowe lub dur-aluminjowe. W wielkim plecaku strój nieprzemakalny, maszynka spirytusowa, prowianty do gotowania, jak mąka i kasza. Siatka do przenoszenia rannego, latarka itd. Jest to ekwipunek pełny, na wielodniowe wyprawy obliczony. Na krótkie zaś, najniezbędniejsze są gwizdawki, lornetki, chorągiewki sygnalizacyjne i apteczka podręczna.

Oddziały z 3-ch ludzi złożone, zaopatrzone w marszrutę, której się winny ściśle trzymać, przeszukują starannie okolicę, w której się zdarzył wypadek.

Poszukiwania za zaginionym turystą.





W zimie dla każdego członka wyprawy najniezbędniejsze są narty, bez których w górach poruszać się nie można niemal zupełnie. Narty też, związane obok siebie w sanki służą najczęściej do zwożenia rannego po śniegu, co niezwykle ułatwia transport ofiary wypadku. Samo poruszanie się w górach w zimie jest o wiele łatwiejsze niż latem. Oczywiście, jeśli się dobrze zna sztukę jazdy na nartach. Najwięcej natomiast pracy i kłopotu ma pogotowie ratunkowe zimą przy wypadku w lawinie. Olbrzymie bowiem masy śniegu, spadając z gór przez swój ciężar i siłę, z jaką pędzą po zboczu turni, zbijają się niemal w bryłę lodu i najczęściej zabijają, gniotą lub duszą powracającego turystę w ciągu paru minut, a nawet sekund. Zdarza się jednak, że i z lawiny udaje się wyciągnąć turystę żywego, byle pomoc nadeszła dość szybko.

Tomanowa w zimie.

Ze zbiorów Wydz. Tur. Min. Komun. *Fot. Małachowski.*



Gdy na ślad zaginionego w lawinie natrafić jest trudno i sondowanie (przekłuwanie) żelaznemi prętami nie daje rezultatu, wówczas należy kopać głębokie korytarze i z nich sondami szukać śladu narciarza;

W ostatnich paru dziesiątkach lat zginęło w Tatrach sporo ludzi wartościowych, rokujących jak najlepsze nadzieje na przyszłość. Tatry, jako wspaniały, w skale zaklęty, słoneczny ogród piękna, nęcą ku sobie ludzi co najlepszych i młodzież porywają na swoje słoneczne wyże. Żal tylko, że tej zapalnej młodzieży ginęło i ginie zbyt wiele.



Grupa członków Tatrzańskiego Pogotowia Ratowniczego.

Przyczyn wypadków w Tatrach jest mnóstwo. Z nich najważniejsze, przed któremi można się uchronić, są następujące: nieznajomość elementarnych zasad poruszania się w górach, na nieprzygotowanego turystę śmierć czyha na każdym niemal kroku. Dalej, nieumiejętność zachowania się w czasie zbłądzenia. Nieznajomość terenu i łamliwość skał wapiennych (Giewont, Czerwone Wierchy).

A zawsze dziecinna wprost lekkomyślność. Tylko czujna ostrożność i mądra przezorność, gwarantują całość turystów w górach.

Nie będę tu mówił o tych wypadkach, które zdarzają się nawet wytrawnym Taternikom, gdyż one należą do rzadkości, ale i one potwierdzają zasadę, iż w górach ostrożności nigdy niema zawiele. Chyba na tych trudnych wyprawach, z których się wraca cało, z kapitałem wielkiej słonecznej radości i zadowolenia, jakie płyną z głębokiego, rozumnego współżycia z przyrodą. Współżycia, które się odbywa bez pogotowia ratunkowego. Taki zew Tatr bywa w skutkach błogosławiony. Podnosi człowieka i uszlachetnia.

Fr. Olbrychski.

Walizka Wakacyjna



Najlepiej zrobimy, wyjeżdżając z miasta na wakacje Bożego Narodzenia. Najistotniejszym warunkiem racjonalnego wypoczynku, jest zmiana atmosfery psychicznej, czyli otoczenia. Znam nawet sporo osób, które, w myśl tej zasady, spędzają urlopy zdala od rodziny.

Więc wyjeżdżamy; ale dokąd? — Za granicę — nie, to pewne. Obostrzenia paszportowe i wogóle — kryzys. Grzech zostawiać polską gotówkę w obcych krajach, strzegących tak zazdrośnie własnej waluty.

Poszukamy więc leczniczego powietrza, odprężenia nerwów i radości sportów zimowych w granicach Ojczyzny. Zakopane, Krynica, Wisła, Worochta... Malownicze krajobrazy, górskie powietrze. Urlop powinien być udany.

Aby się udał napewno, musimy dobrze obmyśleć zawczasu plan kampanji: wszystko przewidzieć, niczego nie zaniedbać, aby jakieś niedociągnięcie, drobne na pozór a złośliwe, jak przysłowiowa łyżka dziegciu w beczce miodu, nie zepsuło miłych wywczasów.

— Walizka podróżna powinna być pakowana z wielką pieczołowitością i troskliwym namysłem. Nie możemy zabierać zbyt dużo rzeczy; to takie ambarasowne w podróży i... nieeleganckie. A przecie... musimy mieć przy sobie wszystko; wszystko, co może być potrzebne.

Więc nie popełnijmy na wstępie błędu zapomnienia o sukni wieczorowej, pod pretekstem, że jedziemy wyłącznie po to, żeby uprawiać sporty. Sport — sportem, a Sylwester — Sylwestrem. A nawet niezależnie od Sylwestra, nie wierzę, aby którakolwiek z pań w wieku poborowym, którego granice, jak wiadomo, stają się coraz rozciągliwsze), konsekwentnie opierała się przez cały czas urlopu, pokusom wieczornych dancingów. W schroniskach tańczy się coprawda w spodniach i butach narciarskich, co nie jest ani estetyczne, ani wygodne, ale podobno... sportowe.

A są i takie pensjonaty, których mieszkańcy przebierają się i tańczą co wieczór; zdarzają się też takie żelazne kobiety, które potrafią przez dzień cały zjeżdżać z ośnieżonych górskich zboczy i wspinać się na takowe, a przez noc całą — tańczyć.

Wystarczy jedna suknia — na więcej nie mamy w walizie miejsca. Więc odrazu decydujemy się na tualetę czarną, z połyskliwego satin lub miękko lejącego się velour'u (aksamity należą w sezonie bieżącym do tkanin najmodniejszych). Suknia może być głęboko dekoltowana (na plecach) i posiadać powłóczysty, reprezentacyjny tren, co jej nada charakter zdecydowanie galowy. Jeżeli zechcemy ją uskromnić, uczynić mniej wspaniałą i uroczystą — włożymy do niej krótką kurteczkę-smoking z czarnego satin lub velour'u (w zależności od tego z czego uszyta jest suknia). Wtedy będzie się to nazywało tailleur de nuit i będzie stanowiło komplet najzupełniej odpowiedni do wieczornej gry w bridge'a. Bo w bridge'a grywa się w Polsce zawsze i wszędzie. Zresztą nietylko w Polsce.



Jeżeli pani pragnie urozmaicać efekty swych wieczornych wystąpień — można włożyć do walizki parę szczątkowych sorties, które doprawdy nie obciążą walizy bardziej niż tuzin płóciennych chustek do nosa.

Może to być np. króciutka pelerynka z szewrety (chevrette), takiego mechatego, arcymodnego cudu - brzydactwa (jak kto woli). Jest to taka mięciuchna tkanina-futerko, wyrabiana, z powodów bliżej niewyjaśnionych, w kolorach tak jaskrawych, że aż krzyczących. Często nosić „takie coś" się nie da, ale — od czasu do czasu wygląda wcale efektownie; zwłaszcza dopóki posiada drażniący puszek uroku nowości.

Może też być skrzydlata draperja z nawpół przejrzystego crêpe romain (coś pośredniego między peleryną a rękawami), czarna jak suknia, lub w jakimś soczystym, malarskim odcieniu, jak ciemny szmaragd.

Wszystkie te wieczorowe warjanty zabiorą o wiele mniej cennego miejsca w walizie podróżnej, niż musiałyby go zająć — buty narciarskie. No tak, ale buty narciarskie m u s i m y mieć ze sobą.

Musimy, ale czy koniecznie w walizie? Możemy je z powodzeniem uwiązać do nart i kijków. Sprzęt to nie lekki i nie mały, ale to już inna paczka kłopotu.

Rynsztunek narciarski (osobisty) powinien składać się z ciemnych, sukiennych spodni, długich do kostek, lub sięgających kolan (te ostatnie nawet modniejsze); najmniej opatrują się i najdłużej wyglądają świeżo — spodnie granatowe, ale nosi się również spodnie czarne, bronzowe i ciemnozielone. Trzeba też zabrać conajmniej dwie koszule-bluzki z barwnej flory (morelowo-żółtej i chabrowej — powiedzmy). Sweater-kamizelka bez rękawów.



Jeżeli pani zamierza reprezentować przedewszystkiem narciarstwo wytworne na słabo ośnieżonych, a gęsto zaludnionych, centralnych terenach uzdrowiska — polecam obcisłe kurtki z zamszu lub sukna w kolorze dobranym do spodni. Jeżeli jednak nęcą panią dalekie, turystyczne wycieczki — radziłabym raczej wiatrówkę, obszerną, szeroką w pachach, zaciąganą z przodu na dekoracyjne i praktyczne zapięcie „błyskawiczne" (éclair).

Jako nakrycie głowy — beret baskijski; najostatniejszą, jeszcze słabo wprowadzoną nowością, są kapturki eskimoskie. Pożyteczny bywa daszek, chroniący oczy przed blaskiem słońca, szczególnie rażącym gdy odbija się od roziskrzonych, śnieżnych równin. Jeszcze lepsze będą ciemne okulary; szpecą w bardzo nieznacznym stopniu, a chronią nietylko oczy przed słońcem, lecz i oprawę oka przed niebezpieczeństwem przedwczesnych „kurzych łapek".

Włóczkowy szalik, rękawice i wywinięte mankiety skarpetek (przy spodniach krótkich będą to mankiety

pończoch), mogą być bardzo wzorzyste i barwne, mogą być oparte na motywach regjonalnych, zakopiańskich czy huculskich. To ma swój styl — dobry.

Znam panie, które celem zaoszczędzenia cennego miejsca w walizie, odbywają podróż koleją w ubiorach narciarskich. Nie śmiałabym do tego namawiać — wszystkich.

Radziłabym raczej ubrać się do wagonu w kostjum tailleur, najlepiej ten z futrzanym kołnierzem i futrzanemi kieszonkami, sprawiony jesienią. Będzie stanowił ładny i lekki komplet spacerowo-ślizgawkowy w słoneczne górskie poranki. Bardzo modne są obecnie do podróży kostjumy, składające się z wciętej marynarki i spódniczki-spodni, krajanej tak misternie, że tylko wyjątkowo wprawne oko zdoła dojrzeć dyskretne rozdwojenie sukni w dole. Jest to wymarzone ubranie do hockey'u i polowania — no, ale to jednak fantazja, a tem samem — zbytek.

Okrycie futrzane włożymy do wagonu takie, w którem będziemy mogły przez cały okres wakacji chodzić od rana do wieczora. Nie powinno być ani za ciężkie, ani zbyt przewiewne. Jeżeli trois quarts — niech nie będzie za krótki.

Parę strojniejszych bluzek-kamizelek do kostjumu, powinno w zupełności rozwiązać kwestję popołudnia. (Wiele osób paraduje w mundurach narciarskich do późnego wieczora). Jeżeli mamy jeszcze trochę miejsca — możemy włożyć do walizki sukienkę popołudniową z ciemnego clocqué. Kapelusz na podróż weźmiemy czarny, filcowy, taki, żeby harmonizował i z kostjumem i z popołudniową sukienką.

Nie wolno nam zapominać o tem, że musimy mieć jeszcze miejsce na kilka zmian bielizny dziennej i nocnej, oraz przynajmniej jedną pyjamę reprezentacyjną, taką, w której będziemy mogły przyjmować w swoim pokoju wizyty.

Obuwie spacerowe i wieczorowe; ranne pantofelki. Torebka strojna.

No, już — to chyba wszystko. Zamykamy walizę.

Well.

P. S. A proszę przed wyjazdem nie zapomnieć o trwałej ondulacji. Mokry śnieg bezlitośnie rozkręca żelazkową fryzurę.

Nartomanja.

Święta zimowe są zawsze okresem wzmożonej wymiany poglądów i myśli. Studenci też nie są wyłączeni spod tego prawa. Każdy zatem, kto się utrzymuje z pisania... listów do rodziców o pieniądze, lub choćby podań o pożyczki, wszelkich dokłada starań, różnych używa argumentów, by zdobyć jedyną, upragnioną rzecz:

— Na narty! — a do tego:

— Z medykami!

Zwiększa się też wtedy tłok w lombardzie — niejeden zegarek zastawi, by tylko „na narty" pojechać.

I w tem tkwi mimowolny symbol: Każdy, kto jedzie na śnieżne wywczasy, bierze rozbrat z czasem. Nie śledzi oczyma wskazówek, wogóle zapomina o tem, że dzień przesuwa się za dniem, jak wielkie paciorki różańca. Dziwi się, że mu już wracać każą, bo upłynęły 3 tygodnie (kiedy?), ale wraca młodszy przynajmniej o pięć lat.



Wyruszamy...

Narty są zresztą też symbolem. Mniej, lub więcej rzeczywistym, w zależności od tego, czy się choć raz w sezonie deski do nóg przypięło. Bo przecie, żeby jeździć, na to wielu trzeba warunków.

Przedewszystkiem i nadewszystko — śniegu! Niezawsze jest i nie dla wszystkich jest. Nieraz uczestnika kursu narciarskiego, powracającego do Warszawy — proste pytanie, czy śnieg był w górach, wali jak obuchem.

— Nie pamiętam... Stefan, przypomnij ty sobie, był śnieg w górach, czy nie?!

I ten też nie pamięta. Obaj należą do towarzystwa nieumiejącego żyć bez dam... królów, asów i blotek. Takiego gdy raz pytano, czy grywa na fortepianie — odparł:

— Owszem, próbowałem kiedyś, ale to niewygodnie, karty się ślizgają.

W gromadzie obozowej są jednak i tacy co i śnieg widzieli, i narty — są tacy, co je przypinali, i tacy wreszcie, co jeżdżą, prawdziwi nartomani, są również w obozie i kobiety — ale to już najmniej ciekawa grupa. Wszechmodne spodnie narciarskie upodobniają je zwykle do mężczyzn, a wiadomo, że najpiękniejsza nawet kobieta jest zawsze brzydkim chłopcem. Spodnie służą zresztą kobiecie do... zjeżdżania, rzadziej do tego celu używa nart. Ale jeśli używa, to najczęściej „idą wiechcie z butów, a trzaski z podłogi". W rezultacie — obwiązane (jaknajwidoczniej!) kolano, co zda się nar-



Wypoczynek.

tomance wielką przynosi satysfakcję. Można się wtedy tak łatwo wytłumaczyć: źle jeżdżę, ale wie pan, to kolano!... A i wieczorem, na dancingu, panowie tłumnie proszą do tańca, ze źle ukrywaną nadzieją, że zbite kolano skłoni ją do odmownej odpowiedzi.

Przypadek taki potrafi zwrócić ogólną uwagę otoczenia i uczynić z nieszczęsnej ofiary bohaterkę dnia. Taki sukces warto opłacić nawet otarciem naskórka na kolanie, lub łokciu.

Na tem tle dochodzi nawet do rywalizacji. Pamiętam wypadek, kiedy jedna z narciarek z westchnieniem ulgi zwichnęła sobie nogę w kostce (nareszcie!) — niestety, w tym samym czasie inna, bardziej wygórowaną powodowana ambicją, zachorowała na wyrostek robaczkowy i wyruszający właśnie kulig musiał ją wieźć do szpitala.



Skjöring.

Jeśli mężczyzna jeździ — to już uczciwie łamie kark, kończyny, rzadziej deski. I choć potłucze się nieraz w kawałki, przecie pędzi dalej i pijany blaskiem śniegu w słońcu, gwizdem pędu i przemożnem uczuciem wesela.

Wszyscy zresztą, w jakimkolwiekby celu w góry przyjechali, mają w oczach pełno blasków, nietylko zdaje się od śniegów. Radość każdemu krasi twarz wykwitem rumieńca; lepiej to czyni niż mróz, i nogi same rwą się do ruchu, do jazdy, do tańca...

Więc gdy mrok zapadnie — wokół choinki gromadzi się cała młodzież (niema wśród obozowców ludzi starych: są młodzi i młodsi). Patefon ryczy oklepanym przebojem, a spracowane christjanją nogi depczą bezmyślne tango... Miasto przypomniało się ludziom!... i djabłu trzeba ogarek.

Coroku narciarski obóz Warszawskiego Koła Medyków gości w przyciasnych już nieco ścianach schroniska gromadę studentów, którzy wyrwali się na swobodę — by choć na chwilę odetchnąć pełną piersią, zanim konieczność nie zapędzi spowrotem na ciasne podwórko studjów, gdzie ludzie chodzą obłędni, jak konie (o ile nie wał-konie) w kieracie. Im właśnie daje Koło Medyków możność idealnego wykorzystania wszystkiego, co tylko góry dać w zimie mogą.

Obozowicze Kursów Narciarskich Koła Medyków tworzą już dziś olbrzymią rodzinę, która coroku zjeżdża tu, pod Giewont, by w świętym dniu Narodzenia przełamać się bieluchnym, jak ten śnieg górski, opłatkiem, z życzeniem powrotu za rok, a potem znowu za rok... W serce zlewa się pokój razem z tchnieniem niesionem przez szeroki oddech gór.

I nikt jakoś nie pamięta o tem, że za dwa, trzy tygodnie trzeba będzie mieszać nogami słony warszawski śnieg uliczny, i na wykupionym, za wygrane w bridża pieniądze, zegarku obliczać godziny dzielące od następnych świąt. Od następnego obozu... *Kłębukowski.*

(Zdjęcia z Obozów Narciarskich Koła Medyków S.S.S.M.U.J.P. w Warszawie).

Sanatorjum—Szkoła dla dzieci w Zakopanem.

Białe ściany olbrzymiej sali, przepełnionej roześmianym, drobiazgiem, cisnącym się do młodych jasno uśmiechniętych wychowawczyń. Atmosfera przeciętnej ochronki czy bursy dla malutkich, dobrze znana, zawsze beztroska i pogodna, jak zwykle w pobliżu młodości i dzieciństwa.

A jednak... Pierwsze sygnały zjawiają się wraz z bielą fartuchów pań lekarek i panów lekarzy, przesuwających się cicho, niemal bezszelestnie po tych olbrzymich salach i korytarzach.

Już w kancelarji, skąd rozpoczęliśmy naszą wędrówkę pierwsze niejasne podejrzenia wkradły się do serc na widok białych kitli, które trzeba było założyć, nim przestąpiliśmy progi białych sal.

Tak. Wiemy już teraz. Zanim padły smutne słowa z ust oprowadzającej nas lekarki — już wiedzieliśmy. Malutkie organizmy roześmianego drobiazgu noszą w sobie zaczątki śmiertelnego niebezpieczeństwa, któremu na imię — gruźlica.

Jesteśmy w Zakładzie leczniczym Uniwersytetu Jagiellońskiego w Zakopanem dla dzieci chorych na gruźlicę wszystkich form, przeważnie na gruźlicę kostną, z wyjątkiem zakaźnej gruźlicy płuc.

Pierwsze wrażenie najsilniejsze. Właśnie ten kontrast pozornej, a może nawet istotnej beztroski, dziecinnego śmiechu i tej straszliwej, bezlitosnej, nawet dla dzieci choroby.

Słuchamy potem z wielkiem zaciekawieniem uprzejmych objaśnień Doktora Dadeja, Naczelnego Lekarza Zakładu i Dr. Nowickiej, lecz nic już nie spotęguje tych pierwszych wrażeń.

Dowiadujemy się, że obok Buska, jest to jedyny tego rodzaju zakład leczniczy dla dzieci w Polsce. Że posiada czterech lekarzy, trzydzieści osiem osób personelu pielęgniarskiego i wychowawczego, oraz zatrudnia ponadto siły nauczycielskie z poza zakładu. Że posiada własnego Rentgena, własne laboratorjum bakterjologiczne, chem.-biologiczne, świetnie urządzony i ważny dla dzieci dział dentystyki.

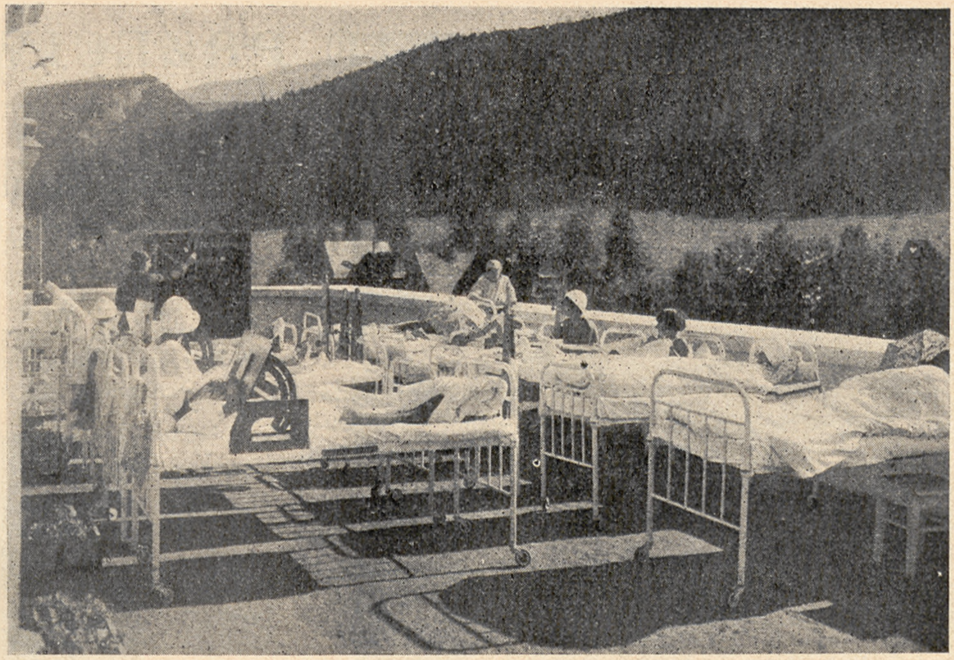
— Do dzieci, które nie wstają z łóżek — objaśnia lekarz — aparat dentystyczny przyjeżdża na wózku.

Tak. Najnowsze urządzenia, najświetniejsze aparaty, czuła opieka lekarska i wychowawcza. W innych warunkach fakty te mogłyby nam naprawdę zaimponować. Ale przeświadczenie o ludzkiej niemocy, wyniesione z tych białych, strasznych sal, odbiera nam ca-

łą radość na widok imponujących rezultatów wiedzy która połączyła się z uczuciem.

W miarę, jak wstępujemy na górne piętra zakładu, zmniejsza się gwar, niknie wesołość, a pozostaje tylko dziwna powaga, nie licująca z dziecinnnemi twarzyczkami nieruchomo leżących w łóżeczkach pacjentów, w których najstarszy liczy sobie może 9—10 lat.

To oddział gruźlicy kostnej. Spokojnie brzmią słowa nauczycielki, objaśniającej dzieje jakiegoś kraju, właśnie odbywa się lekcja historji, w zakładzie bowiem dzieci przechodzą normalny kurs szkoły powszechnej. Drobne rączki niezgrabnie kreślą jakieś znaki na tabliczce, zawieszonej nad łóżkiem, tuż obok głowy ucznia, aby mu ułatwić pisanie.



W zakładzie leczniczym dla dzieci Uniw Jagiellońskiego w Zakopanem.

Opuszczamy te dziwne sale, zdejmujemy białe kitle, i wychodzimy na ogromny dziedziniec, zalany promieniami słońca, które załamują się w szczytach górskich, odbijają od śniegu, tworząc oślepiający niezapomniany widok.

W zakładzie naszym przebywa 270 pacjentów w wieku od 6 do 15 lat — brzmią w uszach okropne słowa. Okropne? Chyba nie. Bo z pośród olbrzymiej liczby dzieci-gruźlików, niech choć 270 korzysta z dobroczynnych skutków ludzkiej wiedzy i — uczucia. K. J.

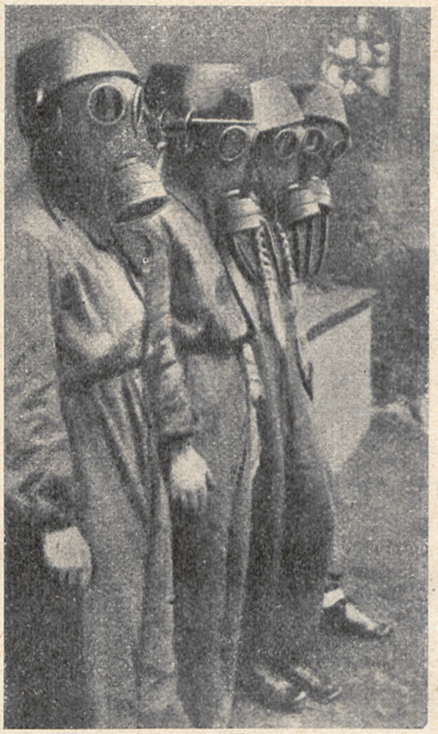
DR. LUDWIK KRZEWIŃSKI.

Rola kobiety w ratownictwie przeciwgazowem.

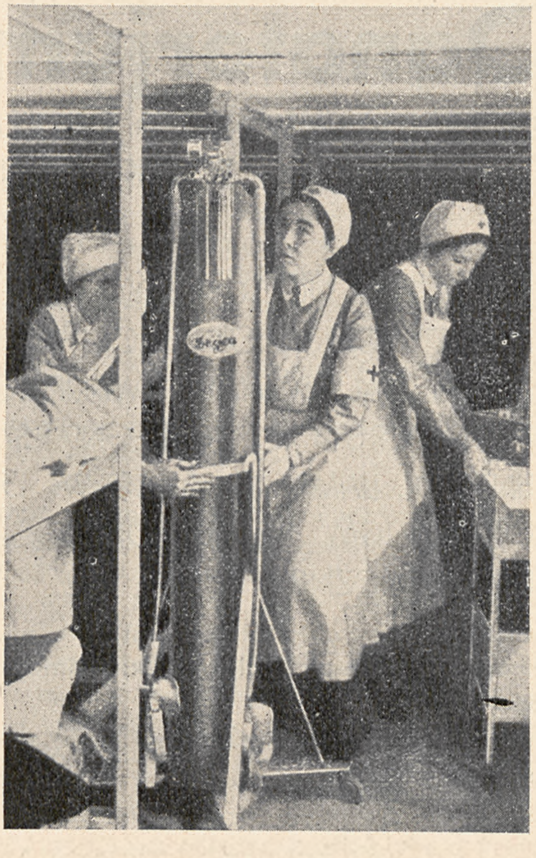
Zagadnienie roli kobiety w czasie wojny, było zawsze poważne, ale nie zawsze odpowiednio doceniane i rozumiane. Dopiero w ostatnich dziesiątkach lat, kiedy kobieta wyzwala się coraz bardziej z narzuconego jej ongiś stanowiska i roli powiedzmy szczerze — sprzętu domowego — jej zakres działania powiększa się coraz bardziej. Kobieta zaczyna sobie wywalczać w świecie stanowisko samodzielne, często ku wielkiemu niezadowoleniu mężczyzn, którzy widzą w kobiecie groźnego konkurenta na coraz liczniejszych odcinkach pracy zawodowej. Tem groźniejszego, że tańszego, bo niestety do dziś jeszcze utrzymuje się przesąd, że kobieta pracująca na tym samym odcinku, co mężczyzna, taksamo, lub jeszcze lepiej od niego, musi pobierać mniejsze wynagrodzenie.

Groza wojny przyszłości, wojny lotniczej, która wciągnie w swą orbitę nietylko armje walczące na frontach, lecz i całe wnętrze kraju, — siłą rzeczy wynosi bardzo wysoko rolę kobiet, a nawet wysuwa ją na plan pierwszy, gdyż cały szereg odpowiedzialnych stanowisk muszą objąć kobiety w zastępstwie mężczyzn, którzy pójdą na front.

Wewnątrz kraju pozostaną kobiety, dzieci, chłopcy poniżej wieku poborowego, chorzy i starcy. Niezbyt rycerskie zadanie spełni lotnik, który uderzy na wyżej wymieniony element ludzki. Napad na bezbronne dzieci, kobiety, starców i chorych nie przyniesie wcale zaszczytu lotnictwu, które go wykona. Ponieważ indywidualne środki obrony przeciwgazowej dla dzieci właściwie nie istnieją, więc można się spodziewać, że o ile wogóle w przyszłości będą ofiary od gazów bojowych, to największy ich procent będą stanowiły dzieci. Oczywiście, że pomieszczenia uszczelnione, o ile będą wporę wykonane i uszczelnienie ich nie ucierpi w czasie



Ochotnicza drużyna ogniowa Zw. Niemieckich dziewcząt.



Praca kobiet na punkcie ratowniczym.

ataku, obronią wszystkich. A zatem pierwszą troską i poważnem zadaniem, często ponad siły kobiet, będzie opieka nad dziećmi, starcami i chorymi w zakresie obrony przeciwlotniczo-gazowej, a w potrzebie i ratownictwa.

Jeżeli przyjmiemy możliwość zaistnienia dużych nalotów nieprzyjacielskich w przyszłej wojnie i uwzględnimy bezradność i niedołęstwo fizyczne elementu ludzkiego, który pozostanie prawie wyłącznie pod opieką kobiet, zrozumiemy łatwo, że położenie kobiety będzie często stokroć cięższe i trudniejsze, niż mężczyzny na froncie. Kobieta musi być naprawdę silna fizycznie i psychicznie, aby mogła temu zadaniu podołać.

Kobieta lekarka, ma swoje zadanie w czasie wojny ściśle określone i prawie równorzędne z mężczyznami lekarzami. Kobieta pielęgniarka, zyskała już tak wielkie uznanie na odcinku swej pracy, że jest na nim bezkonkurencyjna w porównaniu z mężczyzną. Są to jednakże siły fachowe, doskonale wyszkolone i jest ich nieliczna garstka w porównaniu do zapotrzebowania, które w czasie wojny wzrośnie niewspółmiernie.

W czasie ewentualnej przyszłej wojny lotniczo-gazowej, kobieta odegra najgłówniejszą rolę w sekcjach ratowniczych terenowych, w pracy na punktach ratow-

niczych, jako ratowniczka w komitetach domowych, szpitalach i kąpieliskach, na punktach zbornych dla bezdomnych dzieci, dalej w drużynach odkażających, pożarniczych i porządkowych, w służbie obserwacyjno-meldunkowej itp. Wogóle tam, gdzie zabraknie silnych rąk męskich, do pracy musi stanąć fizycznie słabsza kobieta. Mniejsza siła fizyczna kobiety, nie świadczy wcale o tem, że jej odporność i siła psychiczna musi być również mniejsza. Przeciwnie. Siłą ducha, opanowaniem, dokładnością w pracy nawet w niebezpiecznych warunkach i odwagą podkreśloną przez ambicję, góruje często kobieta nad mężczyzną.

Sekcje ratownicze mogą być formowane z mężczyzn, lub kobiet. Należy unikać tworzenia sekcyj mieszanych, nie z tych względów o których tak pochopnie jesteśmy skłonni myśleć, lecz z tego powodu, że kobieta pracuje niechętnie pod rozkazami mężczyzny, a mężczyzna już zupełnie niechętnie pod rozkazami kobiety. Dobrze wyszkolone ratowniczki, zdrowe i silne, stanowią wspaniały element do formowania sekcyj ratowniczych, z tem jednak, że do jednej pary noszy należy przewidzieć nie dwie, a cztery ratowniczki, aby nie stanąć potem wobec smutnego faktu, że przy niemożliwości użycia wózków, dwie kobiety nie będą w stanie dźwignąć na noszach ciężkiej osoby.

Jeśli przyjmiemy, że praca sekcji będzie się odbywać często w warunkach bojowych w czasie trwania ataku, w objektach częściowo, lub zupełnie zniszczonych, lub grożących zawaleniem, często w atmosferze gazów bojowych, w budynkach płonących, łatwo zrozumieć, że praca ta będzie wymagała wytężenia wszystkich sił fizycznych i psychicznych, aby mogła być doprowadzona do pożądanego rezultatu.

Kobieta ratowniczka w komitecie domowym, która zetknie się z ofiarami napadu lotniczego bezpośrednio po wypadku, będzie musiała również ześrodkować pełną siłę swych nerwów, aby się nie załamać psychicznie w krwawej pracy.

Panika, to najgorszy wichrzyciel i burzyciel wszystkiego, stokroć gorszy od bezpośrednich skutków napadu lotniczego. W kierunku przeciwdziałania panice i odporności przeciw niej, musi każda kobieta intensywnie pracować i szkolić się w poznaniu grożącego niebezpieczeństwa, gdyż świadomość jest najlepszem lekarstwem przeciw panice. Jeśli kobiety przekonają się jaka odpowiedzialność obarcza ich słabsze od męskich siły, wówczas ambicja weźmie górę w poważnym wypadku nad trwogą i nie dopuści do opuszczenia stanowiska opiekuńczego nad słabszymi.

Na punkcie ratowniczym praca kobiety zbliży się już nieco do warunków szpitalnych. Będzie ona również ciężka, lecz nieco spokojniejsza i mniej szarpiąca nerwy, niż w terenie. To samo można powiedzieć o pracy w szpitalu, o ile szpital nie dostanie się bezpośrednio pod działanie bomb nieprzyjacielskich.

Trudno przejść w niniejszym artykule dokładnie wszystkie odcinki pracy kobiet w przyszłej ewentualnej wojnie, to jest jednakże pewne, że kobieta dzisiejsza mimo swoich pomadek i pudrów, jest silniejsza fizycznie i psychicznie od kobiety ubiegłych stuleci. Zastępuje dzielnie mężczyznę na różnych odcinkach pracy, a z niektórych wypiera go zupełnie. W czasie wojny i napadów lotniczych na bezbronną ludność cywilną nie podda się psychicznie i nie załamie się, lecz stanie się członkinią potężnej kobiecej machiny, która wyciągnie silną opiekuńczą dłoń nad tymi, którzy zostali oddani jej opiece i nie powstydzi się swego dzieła wobec mężczyzn walczących na froncie.



Kobiety pomagają. Propagandowy plakat niemiecki.

Bibljografja.

L. PROPPER: Koramina przy zatruciach. (Wien. Kl. Wschr. Nr. 33, 1934).

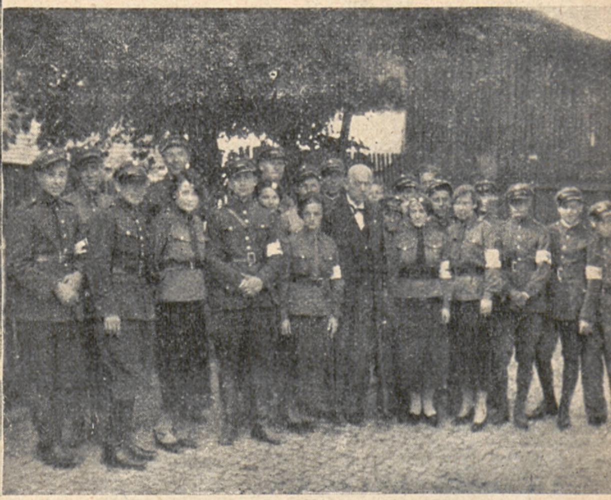
Autor podkreśla kolosalne znaczenie Koraminy, jako najlepszego środka dla pobudzenia ośrodka oddechowego po ciężkich zatruciach. W ciężkich przypadkach stosował autor dawkę 5 — 10 cm. sześc. koraminy dożylnie, a czasem jeszcze dodatkowo 5 cm. sz. koraminy domięśniowo. W wypadku potrzeby powtarzano zastrzyk dożylny jeszcze raz lub dwa razy. Koramina wpływa również korzystnie na ciśnienie krwi. Autor podkreśla doskonałe wyniki uzyskane po ciężkich zatruciach tlenkiem węgla i gazem świetlnym, nawet wtedy, gdy podawanie dwutlenku węgla jest zupełnie bezskuteczne.

E. WEISS — F. DEUTSCH: Leczenie zatruć gazami trującymi. (Wien. Kl. Wschr. Nr. 20, 1934).

Właściwości błękitu metylowego, polegające na jego zdolnościach pobudzania utleniania, są znane. Autorzy kierując się temi właściwościami, zastosowali błękit metylowy do leczenia zatruć tlenkiem węgla, gazem świetlnym, gazami wybuchowymi, dymami, połączeniami kwasu pruskiego, siarkowodorem itp. Stwierdzili oni, że dodatek cukru do roztworu błękitu metylowego wzmacnia jego działanie. Ukazał się nawet preparat oparty na tej zasadzie, t. zw. Chromosmon, firmy Chemosan-Union — Wiedeń. Wstrzykuje się 0,25%-wy roztwór w ilości 20 cm. sz. dożylnie. Po upływie 25 minut można zastrzyk powtórzyć. Autorzy potwierdzają, że nawet bez stosowania innych środków ratowniczych, udawało się tym zabiegiem uratować bardzo ciężkie wypadki, bez sztucznego oddychania, bez podawania dwutlenku węgla i tlenu.

W służbie Polskiego Czerwonego Krzyża.





Święto chorych w Przemyślu.

Jak pracuje Oddział PCK. w Chrzanowie

(Okręg Krakowski).

Podając poniżej przesłaną nam notatkę przez Oddział PCK. w Chrzanowie, podkreślamy z prawdziwem uznaniem energję i inicjatywę drużyn ratowniczych Oddziału Chrzanowskiego.

„Jak sobie radzimy".

„Liczba drużyn ratowniczych Oddziału Chrzanowskiego wzrasta. Cieszą się drużyniacy, że grono ich stale się zwiększa. Lecz równocześnie zwiększają się wydatki, związane z utrzymaniem drużyn, coraz częściej zagląda się do kasy, która przecież nie może zostać pustą. I coraz częściej słyszy się zdanie, że „bez tego możemy się obejść", a „nad tem zastanowimy się jeszcze". Ratownicy obcujący z sobą na wykładach i ćwiczeniach bardzo się zżyli. Jest im razem dobrze, łączy ich wspólna idea, wspólne uczucia szlachetnej miłości bliźniego. Chcą każdą wolną chwilę spędzić na dyskusjach, na czytaniu dzieł z ratownictwa, higjeny itp., szukaniu sposobów pomocy najbiedniejszym. Proszą i domagają



Przedstawienie urządzone przez druż. rat. P. C. K. w Chrzanowie.

się świetlicy. Ale utrzymanie świetlicy dla 15 drużyn jest kosztowne i Oddział nie może sobie na to pozwolić. Drużyny zaś nie mogą świetlicy opłacać, gdyż większość ratowników — to bezrobotni. Przedstawiają Zarządowi Oddziału swe prośby, życzenia i plany. Najważniejszą sprawą jest jednak świetlica, gdyż bez niej praca jest istotnie utrudniona. Zarząd niema pieniędzy, więc trzeba samym je zdobyć.

Pesymiści wahają się... nie wierzą w możność zdobycia kilkuset złotych, teraz — gdy nie mogą zarobić na chleb dla rodziny, ale — można próbować, urządzimy przedstawienie, festyn z loterją, dancing i zdobędziemy świetlicę. Nadzieje nie zawiodły. Drużyny, poza normalnemi wykładami i ćwiczeniami, pracowały nad przygotowaniem planowanych imprez. Zbierały się wieczorami, prawie że codziennie, ale zdobyły to, o czem marzyły od chwili egzaminu.

Urządziły przedstawienie, festyn, herbaciarnię dla poborowych. Zarząd Oddziału dopomógł i powstały 3 świetlice: Chrzanów, Krzeszowice, Siersza. Teraz zbierają się w nich codziennie. Ozdabiają je, prowadzą pogadanki, referaty, czytają pisma, słuchają radjo (narazie pożyczone). Raz w tygodniu mają programowe ćwiczenia szkoleniowe. Drużyny żeńskie proszą o kurs haftu, na który znowu niema wystarczającego funduszu. Lecz jest świetlica, gdzie można urządzać próby i wykonywać różne zamówienia. A jesień długa i smutna, więc zdobędą pieniądze również dla nauczycielki haftu, a jak — to wkrótce opowiedzą.

Drużyny ratownicze PCK.
w Chrzanowie.

Święto chorych w Przemyślu (Okr. Lwowski).

Oddział PCK. w Przemyślu wziął żywy udział w organizowanem przez Akcję Katolicką „Święcie Chorych". Drużyny ratownicze PCK. zajęły się bardzo gorliwie opieką i przenoszeniem chorych z mieszkań do kościoła Salezjanów. Przetransportowano 120 chorych do kościoła. Całą tą akcją kierowali: VPrezes Od-



Drużyny rat. P. C. K. w Bydgoszczy.

działu PCK. — płk. dr. Stanisław Mossing, instr. PCK. mgr. Benedykt Treibetz, naczelnik straży pożarnej — Sakiewicz. Po odprawionym nabożeństwie podano chorym śniadanie, następnie ks. sufragan Tomek wyraził podziękowanie tym wszystkim, którzy dopomogli w tej zbożnej akcji.

Wystawa Propagandowa PCK., zorganizowana przez Oddział w Koźminie (Wlkp.).

W związku z wystawą Rolniczo-Ogrodniczą, która odbyła się jesienią w Koźminie, Oddział PCK. zorganizował wystawę propagandową w pięknym nowoczesnym gmachu byłej Ubezpieczalni Społecznej.

Eksponaty umieszczono w 6 lokalach, udekorowanych kwiatami i zielenią.

Komendant drużyn ratowniczych—p. Biernacki oraz członkowie-ratownicy pełnili dyżury podczas wystawy i w krótkich wykładach poglądowych pouczali publiczność o celach i zadaniach PCK. i o ratownictwie ogólnem i przeciwgazowem. Wystawę zwiedziło około 5 tysięcy osób, licząc w tem szkoły. Nauczycielstwo, które współpracuje z Oddziałem po wioskach — miało sposobność zobaczyć dobytek PCK. i w ten sposób nabrało chęci do dalszej pracy na terenie wsi.

Koźmin przywdział w okresie wystawy szatę odświętną. Duże tereny wystawy ogrodniczej tworzyły jeden olbrzymi park. Prześliczne alpinarjum i rozarjum zachwycały publiczność, przybywającą nieraz ze znacznej odległości.

Jak pracuje Oddział PCK. w Brzesku (Okręg Krakowski).

Działalność Oddziału PCK. w Brzesku rozwija się bardzo pomyślnie. Oddział zorganizował kurs san. ratown. PCK. dla funkcjonarjuszy państwowych, samorządowych oraz instytucyj społecznych. Następnie Zarząd zorganizował kursa ratownicze dla drużyn PCK., w którym wzięły udział panie ze Związku Pracy Obywatelskiej Kobiet. W Kursie tym wzięło udział 18 pań, które złożyły egzamin w obecności Szefa Sanitarnego p. dr. Salaka — Naczelnika Urzędu Wojewódzkiego.

Należą się słowa uznania pełnej poświęcenia pracy Kół P. C. K. na terenie powiatu Brzeskiego. Wykazują one dużą żywotność i chęć do pracy i biorą czynny udział w pracy propagandowej, prowadzonej wśród ludności w poszczególnych gminach. Poprawa stosunków zdrowotnych wśród szerszej warstwy ludności wiejskiej uważana jest przez koła jako jedno z poważnych zadań, objętych działalnością P. C. K.

Zarząd Oddziału zajął się bardzo gorliwie tworzeniem Kół Młodzieży. Na terenie powiatu powstało 20 Kół Młodzieży PCK., które stale podtrzymują łączność ze szkołami w kraju i zagranicą przez wymianę albumów i korespondencji.

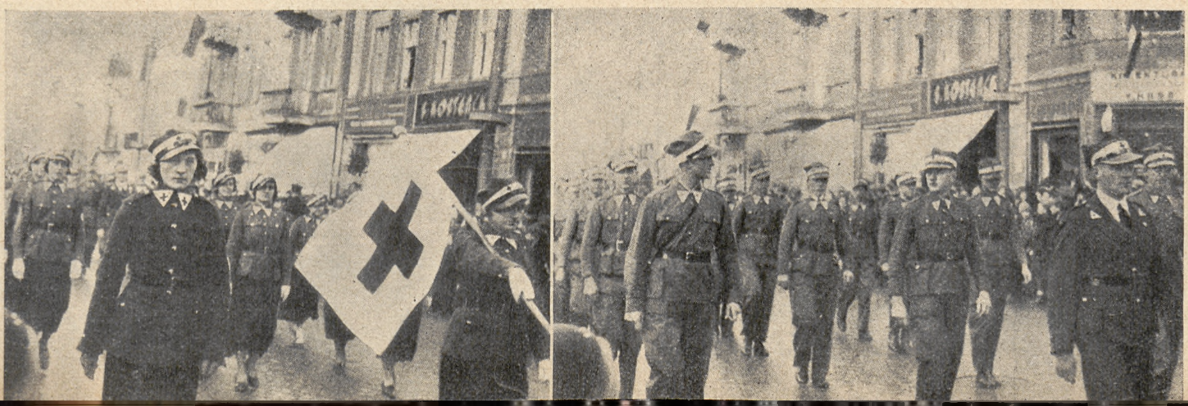
Liczba członków PCK. stale wzrasta na terenie Oddziału, który dokłada wszelkich możliwych wysiłków, aby wszczepić w społeczeństwo miejscowe szczytne idee i hasła PCK.

Wyjazd Prezesa Komitetu Gł. P.C.K.

Pan Tytus Filipowicz, Prezes Komitetu Gł. PCK. jeździł w końcu listopada do Paryża, aby uczestniczyć w obradach Komitetu Wykonawczego Rady Głównej Ligi Czerwonych Krzyży. Obradom przewodniczył prezes Amerykańskiego Czerwonego Krzyża Admirał Cary Grayson, osobistość bardzo popularna w Stanach Zjednoczonych, lekarz przyboczny 3-ch Prezydentów Stanów Zjednoczonych i osobisty przyjaciel Prezydenta Wilsona.

Obrady Komitetu Wykonawczego dotyczyły szeregu zagadnień, związanych z pracą Czerwonego Krzyża. Toczyły się wyczerpujące dyskusje na aktualny temat wojny italsko - abisyńskiej, były omawiane sprawy pielęgniarstwa, Czerwonego Krzyża Młodzieży, lotnictwa sanitarnego i t. d.

Święto Niepodległości w Gnieźnie. Drużyny rat. P. C. K.





Posiedzenie Kom. Wyk. Rady Gł. Ligi C. K. w Paryżu. Pierwszy od prawej siedzi p. amb. Filipowicz.



Członkowie Komitetu Wykonawczego Ligi C. K. zwiedzają posterunek rat. drogowy w pobliżu Paryża.

OKRĘG KALISKI P.C.K.
KOLONJE LETNIE W GODZIESZACH DLA NAJBIEDNIEJSZYCH DZIECI.

Wzorem lat ubiegłych, Zarząd Okręgu P.C.K. w Kaliszu zorganizował w roku bieżącym kolonje letnie dla dzieci w Godzieszach pod Kaliszem. Koszta prowadzenia kolonji wynoszące około zł. 2.250 były pokryte przez Zarząd Główny P.C.K.

Kolonje były podzielone na dwa turnusy miesięczne: pierwszy turnus był przeznaczony dla 31 chłopców, drugi — dla 30 dziewcząt. Przy zapisywaniu dzieci na kolonje zwrócono najbaczniejszą uwagę na umieszczenie na liście dzieci najbiedniejszych, których młody i wyczerpany organizm był najbardziej spragniony dobrego odżywiania, powietrza i słońca. Po pobycie w Godzieszach stwierdzono radykalną poprawę u wielu słabszych dzieci, przeciętnie każdemu dziecku przybyło około 2 klg. na wadze.

Podczas „Tygodnia P. C. K." Zarząd Oddziału Kaliskiego urządził w 2-ch namiotach pokazowy Punkt Sanitarno-Odżywczy i Szpital Polowy P.C.K. Namioty zostały ustawione na Placu Konstytucji.

Wejście było bezpłatne. Punkty pokazowe zwiedziło około 10.000 osób wśród których dało się zauważyć duże zainteresowanie się dorobkiem P.C.K., dowodem czego było zwiększone zapisywanie się na członków Polskiego Czerwonego Krzyża.

Delegacja Polskiego Czerwonego Krzyża u trumny Marszałka Józefa Piłsudskiego na Wawelu.

Dnia 14 b. m. członkowie Prezydjum Komitetu Głównego i Zarządu Głównego Polskiego Czerwonego Krzyża z Ambasadorem Tytusem Filipowiczem i Ministrem Alfonsem Kühnem na czele — oraz przedstawiciele Okręgów P. C. K. udali się do Krakowa i złożyli hołd u trumny Marszałka Józefa Piłsudskiego na Wawelu.



Z wystawy P. C. K. w Koźminie.

Członkowie P. C. K. z pośród nauczycielstwa.

„Głos Nauczycielski" — organ Związku Nauczycielstwa Polskiego, zamieścił w Nr. 11 z dn. 17.XI 1935 r. następujący komunikat:

„Składki Członkowskie do P. C. K.

Ponieważ niektórzy członkowie Z. N. P. współpracujący z Polskim Czerwonym Krzyżem, odmawiają płacenia do organizacji tej składek członkowskich, powołując się na rzekomo zawartą umowę pomiędzy Z. N. P. a P. C. K. w przedmiocie ryczałtowego płacenia składek przez Zarząd Główny Z. N. P. na rzecz P. C. K. — uprzejmie wyjaśniamy, że zarówno szczegóły współpracy, jak i sprawa centralnego uiszczenia składek dla członków Z. N. P., są w dalszym ciągu tematem rozmów pomiędzy przedstawicielami Z. N. P. a P. C. K.

Zanim sprawa ta nie zostanie definitywnie załatwiona, stosunek członków Z. N. P., będących jednocześnie członkami P. C. K., winien być regulowany indywidualnie".

Pokazowy punkt san. odżywczy P. C. K. w Kaliszu.



Kolonje letnie Okręgu Kaliskiego P. C. K.





Fot. Photo-Plat.

Wypoczynek zimowy.

Ferje zimowe, przypadające na koniec grudnia i początek stycznia, mają zapewnić uczącej się młodzieży należny wypoczynek, po chlubnie lub mniej szczęśliwie zakończonej półrocznej pracy w szkole. Ferje te powinna wykorzystać młodzież należycie. Nie wystarcza bezczynnie spędzić czas wolny od nauk: trzeba go wykorzystać dla celów zdrowotnych i zapewnienia wypoczynku dla nerwów. Osiągnąć to możemy najłatwiej, zaprawiając się w sportach zimowych. Doniedawna młodzież uprawiała jedynie łyżwiarstwo. W czasach powojennych narciarstwo, które uprawiane było poprzednio jedynie przez nieliczną stosunkowo garstkę młodzieży starszej, spopularyzowane zostało obecnie tak dalece, że stało się dostępne szerokim masom młodzieży, a nawet dzieci i wysunęło się na czoło wszystkich sportów zimowych.

Korzyść, jaką przynoszą sporty zimowe, można scharakteryzować w sposób następujący: Rozwijają one siłę i zręczność, hartują organizm, wpływają dobroczynnie na system nerwowy, a dzięki temu, że związane są ściśle z przebywaniem na otwartem powietrzu, w warunkach możliwie dużego nasłonecznienia i czystej atmosfery, działają zapobiegawczo oraz leczniczo na narząd oddechowy, jak również poprawiają przemianę materji.

Mało który ze sportów letnich jest tak dla zdrowia korzystny, jak sporty zimowe, przy których pracuje cały literalnie organizm: nogi i ręce, mięśnie tułowia i szyi, wszystkie narządy wewnętrzne. Jak dobrze działają te sporty, dowodzi chociażby to jedno, że łaknienie i sen poprawiają się nadzwyczajnie. Po powrocie ze ślizgawki lub przejażdżki na nartach, a nawet jeśli chodzi o dzieci — po saneczkowaniu — łaknienie poprawia się widocznie. Sen staje się spokojny i głęboki. Rano młodzież ochoczo zrywa się z pościeli, by można było potem najwięcej czasu spędzić na otwartem powietrzu.

Jeśli zima jest mroźna, pamiętać należy, że nie wolno odrazu powracać do ciepłego pokoju. Wskazany jest po większym wysiłku krótki odpoczynek w postaci spaceru, a to w celu umożliwienia wszystkim narządom ciała powrotu do stanu normalnego. Chodzi w tym wypadku głównie o narząd krążenia. Wystrzegać się również należy, tak samo zresztą, jak przy wszystkich innych rodzajach sportu, nadmiernego zmęczenia. Wysiłek zbyt wielki nie wzmacnia organizmu — raczej rujnuje go i naraża na zachorowanie. Wyczyny sportowe osiąga się drogą stopniowego i ciągłego ćwiczenia ciała. Wówczas tylko sprawność organizmu wzrasta i wtedy tylko uniknąć możemy szkody dla zdrowia.

Ubranie sportowe powinno być racjonalne: nie powinno tamować swobody ruchów i upośledzać krwiobiegu, nie może być zaciepłe, ale musi dostatecznie zabezpieczać przed chłodem.

Dla osób, które z jakichkolwiekbądź powodów nie mogą uprawiać sportów zimowych, ze wszech miar godne są polecenia spacery piesze w ogrodach, lub za miastem, na wsi lub w górskich dolinach. Mówiliśmy o młodzieży szkolnej, jednakże wszystko to zastosować możemy i do pracowników dorosłych, zwłaszcza zaś pracowników umysłowych. Zasadniczo rzecz biorąc, wypoczynek zimowy powinien uzupełniać ferje letnie. Szkoda, że w większości wypadków okres urlopów pracowniczych przypada wyłącznie na letnie miesiące. O wiele byłoby racjonalniej podzielić urlop miesięczny na dwie części, z których jedną, większą wykorzystywać należałoby w lecie, drugą, mniejszą — w zimie. Jedenaście miesięcy nieprzerwanej pracy umysłowej wyczerpuje organizm, zwłaszcza — system nerwowy. Każdy z nas odczuwał na sobie błogosławiony wpływ urlopu, spędzonego na obcowaniu z przyrodą. Z jaką ochotą przystępowaliśmy wówczas do pracy, jakże inaczej ustosunkowywaliśmy się do niej i do codziennego otoczenia! Dlatego, kto tylko może, — niech niedziele i święta spędza poza miastem. Worek turystyczny, narty na ramię — i w śnieżną dal! *Dr. A. Rząśnicki.*



Pod znakiem Czerwonego Krzyża na szerokim świecie.

III-CIA WSZECH-AMERYKAŃSKA KONFERENCJA CZERWONYCH KRZYŻY.

W drugiej połowie września roku bieżącego odbyła się w Rio de Janeiro III-cia Wszechamerykańska Konferencja Czerwonego Krzyża, na którą zjechało do stolicy Brazylji 300 przedstawicieli 17-tu Narodowych Czerwonych Krzyży z całego kontynentu amerykańskiego.

Dwie pierwsze konferencje wszechamerykańskie odbyły się w Washingtonie (rok 1921) i w Buenos Aires (rok 1926).

Obecnie Brazylijski Czerwony Krzyż nie szczędził wysiłków, aby godnie przyjąć swych gości. Rio de Janeiro słusznie uchodzi za jedno z najpiękniejszych i najbardziej malowniczych miast na całej kuli ziemskiej. Było zatem dużo pięknych i ciekawych rzeczy do obejrzenia w godzinach wolnych od posiedzeń i oficjalnych przyjęć.

Przedstawiciele Międzynarodowego Komitetu i Ligi Czerwonych Krzyży przybyli z Europy i byli obecni na otwarciu Konferencji, które odbyło się bardzo uroczyście w gmachu Teatru Miejskiego, w obecności Prezydenta Rzeczypospolitej Brazylijskiej.

Rada Miejska w Rio de Janeiro, pragnąc uczcić Instytucję Czerwonego Krzyża, nazwała uroczyście w dniu otwarcia Konferencji „Placem Czerwonego Krzyża" plac, na którym się mieści wspaniała siedziba Brazylijskiego Czerwonego Krzyża. W gmachu tym, ozdobionym sztandarami i girlandami z kwiatów, odbywały się posiedzenia Konferencji.

Konferencja trwała 10 dni. Była to wielka manifestacja solidarności Państw Amerykańskich. Atmosfera była podniosła i owiana wzajemną życzliwością. Przewodniczył Prezes Brazylijskiego Czerwonego Krzyża. Obradowały 4 komisje: I kom. organizacyjna, II kom. pomocy na wypadek klęsk, III kom.: higjeny, opieki społecznej i pielęgniarstwa, IV kom. Czerwonego Krzyża Młodzieży.

Powzięto szereg uchwał, z których zasługują szczególnie na uwagę uchwały dotyczące higjeny, opieki społecznej, lotnictwa sanitarnego, Czerwonego Krzyża Młodzieży. Należy zaznaczyć, że zarówno XV-ta Międzynarodowa Konferencja C. K., odbyta w roku zeszłym w Tokio, jak i obecna Konferencja Wszechamerykańska, podkreśliły w sposób znamienny ogromne znaczenie Czerwonego Krzyża Młodzieży i poświęciły temu zagadnieniu wyczerpujące dyskusje.

Zatoka w Rio de Janeiro.

Oficjalne przyjęcia, bankiety, wycieczki przyczyniły się do uświetnienia przebiegu konferencji. Na zakończenie odbyła się w Teatrze Miejskim bardzo piękna uroczystość, która wywarła niezatarte wrażenie na wszystkich obecnych. Kilkoro tysięcy dzieci, członków Brazylijskiego Czerwonego Krzyża, wykonało z wielkim artyzmem piękne śpiewy chóralne, znanego kompozytora brazylijskiego. Następnie przedstawiciele Narodowych Czerwonych Krzyży wręczyli dzieciom piękne albumy korespondencji międzyszkolnej. Dzieci urządziły owację na cześć dostojnych gości.

Przedstawicielem Polskiego Czerwonego Krzyża na Konferencji — był p. Poseł Rzeczypospolitej Polskiej w Brazylji.

KONGRES ROZRYWKOWY W CHICAGO.

Miesięcznik Amerykańskiego C. K. podaje szczegóły o bardzo ciekawym narodowym kongresie rozrywkowym, odbytym w pierwszych dniach bieżącego miesiąca w Chicago. Wielce urozmaicony program obejmował przeróżne zagadnienia, związane z rozrywkami, i z wielkiem ich znaczeniem w życiu nowoczesnem. Znalazły się na porządku dziennym rozrywki dla bezrobotnych, rozrywki przyrodnicze, rozrywki towarzyskie, muzyka, teatr, sztuka.

Oprócz obrad i dyskusji, które się wywiązały na ten bogaty temat, zorganizowano również porady dla uczestników Kongresu. Wybitni specjaliści udzielali tych porad oraz wyjaśnień, dotyczących rozmaitych omawianych tematów. Na zakończenie zorganizowano szereg wycieczek. Należy zaznaczyć, że jest to 21-szy Narodowy Kongres Rozrywkowy i że istnieje w Stanach Zjednoczonych ogólnie znane Narodowe Stowarzyszenie Rozrywkowe. Widzimy z tego, jakie znaczenie przypisują w Ameryce zagadnieniu rozrywek, uważając je jako niezbędny czynnik dla ogólnej równowagi umysłu i zdrowia.

O uzdrowiskach słów parę

Błogosławiony niech będzie los, który powoli, a jednak nieustępliwie zmienia nasze nastawienie w stosunku do polskich uzdrowisk, bo przecież jeszcze tak niedawno słyszało się w rozmowach towarzyskich owo snobistyczne i napuszone powiedzenie: „taka jestem zmęczona, że postanowiłam wyjechać na parę tygodni do Szwajcarji". — Jechało się tedy via Berlin, lub Wiedeń do pięknego, położonego nad malowniczem jeziorem Lemańskiem, Montreux i, chłonąc w siebie wilgotne powietrze miejscowości położonej około czterystu metrów ponad poziom morza, piało się zachwyty na cześć górskiej przyrody Alp niebotycznych. A kiedy ten i ów Szwajcar zapytał, przez grzeczność wrodzoną zresztą, o Polskę, pani Niunia, albo pan Dziunio (naturalnie znali od urodzenia tylko pieszczotliwe imiona) kręcąc upudrowanym nosem, wzruszali ramionami i rzucali od niechcenia: „E-e- tam u nas, to jeszcze daleko do tego, byśmy wam mogli dorównać". Snobizm to był, moi państwo, snobizm miernego gatunku i sam będąc zmuszony przebywać w Szwajcarji przez lat pięć świeciłem oczyma, które płonęły ogniem zakłopotania nie spowodu niskiego poziomu naszych uzdrowisk, ale za tych, dla których nawet dziurki od sera szwajcarskiego były bardziej malownicze, aniżeli nasze Tatry.

I może ten ciężki kryzys, który tak ciśnie nasze społeczeństwo, który zmusza do ograniczania się na każdym kroku wykrzesał w naszej psychice to, o co walczyły nieliczne tylko jednostki, jak owi pionierzy w dzikich stepach północnej Ameryki, gdzie każdemu dźwiękowi cywilizacji towarzyszył groźny pomruk bizona, albo, co gorsza, chrząkanie małego pekari — zastępującego tam z powodzeniem naszą nierogaciznę. — W pocie czoła, z wielkiem poświęceniem starali się wpoić w społeczeństwo to przekonanie, że jednak w wielu wypadkach wystarczą nam nasze własne uzdrowiska, położone wprawdzie nie tak malownicze może, ale niepozbawione swoistego piękna.

Naturalnie są liczne wyjątki, bo często nasze uzdrowiska nie wystarczają dla chorego naprawdę, ale niestety zdarza się jeszcze częściej, że ten chory z trudem pozwolić sobie może jedynie na krótki pobyt w uzdrowisku polskiem. I wtedy właśnie widzi się ile krzywdy robili nam ci, którzy nie dla celów krajoznawczych, nie dla wrażeń artystycznych, ale poprostu dla zaimponowania znajomym tłukli się po Szwajcarji, albo Riwierze jedynie poto, by obejrzeć ściany kawiarni, albo kasyna gry w Monte Carlo i móc powiedzieć: „byliśmy tam..." — Więc byliście tam, nikt napewno nie zwrócił na was uwagi i przeszliście, jak pianka morska, bo teraz każdy zdrowo myślący odpowie wam: ‚a ja byłem w Zakopanem...' rozwija się doskonale, wprawdzie są jeszcze braki i tam w Ciechocinku, Rabce, Iwoniczu, Busku i nawet perle naszych uzdrowisk Krynicy, ale wszystko się powoli usunie.....".

Otóż te braki! — Jest ich niemało i trudno nawet się dziwić czasami, czasami jednak trzeba je podkreślić, aby móc zapobiec błędom na przyszłość i nie zniechęcać publiczności.

Jednym z najistotniejszych jest tak zwana sezonowość naszych uzdrowisk, bo przecież naprzykład wiemy wszyscy, że Zakopane w lecie, a w zimie, to dwie zupełnie odmienne miejscowości. Z tej „sezonowości" płyną dalsze braki, a przytem dużym błędem kierowników zakładów jest to, że prowadzą interes w myśl popularnej piosenki „nie będziesz ty, to będzie inna..." i zapominają o tem, że pierwszy klient, widząc jak mało troszczą się o niego ci, którzy przecież na tem zarabiają nie omieszka powiedzieć o tem znajomym. Szwankują również urządzenia sanitarne, często bowiem napotykamy braki w kanalizacji i t. p., jak również widzimy niedostateczne rozwiązanie sprawy zaopatrywania kuchni w jarzyny, lub inne prowjanty — Większość właścicieli stara się sobie powetować „martwy sezon" i wyznacza zbyt wygórowane ceny. I znowu trzeba podkreślić, że dzić jeszcze są ludzie, którzy dla samej próżności płacą za luksusowe hotele, czy pensjonaty, ale przecież pamiętajmy o tem, że te zakłady stanowią stronę reprezentacyjną danej miejscowości. — W takiem Villars, czy nawet Corberies widzimy to samo. Ale pamiętajmy również o tem, że obok strony reprezentacyjnej istnieje jeszcze kwestja o wiele poważniejsza, a jest nią zdrowie tych, którzy czują się osłabieni i właśnie przedewszystkiem dla nich miejscowości te powinny rozwinąć się jaknajszybciej.

Anwicz.



Uzdrowisko „WISŁA“

Wisła, przepiękna miejscowość, położona u stóp Baraniej Góry w Beskidach Śląskich.

Gdybyśmy z lotu ptaka spojrzeli na południowy cypel powiatu cieszyńskiego, to przedstawiłby się nam niezrównany widok.

Wśród pasm górskich, upstrzonych szachownicą żywych barw, powrzynały się głębokie doliny, na dnie których srebrzą się i przebłyskują błękitem wstęgi strumieni zlewających się w Wisłę, rzekę drogą sercu każdego Polaka.

Na osłonecznionych polankach i stokach rozsiadły się długiemi szeregami, wśród sadów i pachnących różyńców, wspaniałe wille i pensjonaty, jakich nie posiada żadna polska miejscowość kuracyjna.

To uzdrowisko Wisła.

Zimą — niczem w bajce.

Ośnieżone puszystą okiścią drzewa, przybierają fantastyczne kształty.

Połogie lub strome zbocza, pokryte grubą na metr i więcej warstwą śniegu, roją się od tysięcy narciarzy. Kto nie chce narażać się na karkołomne wyczyny narciarskie a mimo to chce użyć tego zdrowego sportu, ten jedzie do Wisły.

Stała szkoła narciarska i instruktorzy zapoznają początkujących z elementami sztuki narciarskiej i organizują zbiorowe wycieczki.



Zawody, skoki, nowoczesny tor łyżwiarski, rozgrywki hokejowe, różnorodne atrakcje miejscowe uprzyjemniają pobyt.

Dodajmy do tego pierwszorzędne drogi wyłożone kostką lub asfaltem dogodne połączenia kolejowe i autobusowe, bezpośrednie wagony w ruchu międzymiastowym, ludność miejscową uczciwą, grzeczną, uczynną, tanie i z komfortem urządzone pensjonaty, a wyrobimy sobie słabe pojęcie o korzyściach i udogodnieniach, jakie przedstawia pobyt w Wiśle.

Rozwój Wisły jako uzdrowiska datuje się od niedawna. Wszystkie urządzenia, jakie Wisła posiada, swą dzisiejszą pozycję uzdrowiska na skalę europejską, zawdzięcza w całości Włodarzowi Ziemi Śląskiej Dr. Michałowi Grażyńskiemu. Stąd imię Jego jest tu otaczane powszechną czcią.

Dziwny jakiś urok roztacza ta miejscowość i gdy ją kto raz poznał, nie jest w stanie zapomnieć.

Nie darmo Pan Prezydent Rzeczypospolitej upodobał ją sobie.

Kto nie znosi wysoko-górskiego powietrza tatrzańskiego, a chce użyć swobody i dać wypoczynek nerwom, ten niech śpieszy do Wisły, by wygodnie, tanio i przyjemnie spędzić swe wywczasy.

O nowoczesnym sposobie leczenia ran i skaleczeń.

Człowiek, przebywający w warunkach normalnych nawet najbardziej higienicznych, jest zawsze narażony na zetknięcie się z zarazkami chorobotwórczemi, które mogą zaatakować organizm i, napotkawszy odpowiednie podłoże do rozwoju, mogą wywołać cały szereg poważnych, a nawet śmiertelnych niekiedy chorób.

Normalnie ustrój ludzki posiada pewną wrodzoną odporność, pozwalającą na zwalczanie bakteryj chorobotwórczych, nawet bez uciekania się do środków odkażających. Istnieje jednak cały szereg zarazków złośliwych, wobec których organizm ludzki jest albo prawie bezsilny, albo bardzo mało odporny.

Celem dopomożenia organizmowi do zwalczania chorób zakaźnych, został wprowadzony przez Pasteur'a nowy sposób uodparniania organizmu zapomocą szczepionki bakteryjnej.

Co to jest szczepionka i w jaki sposób działa ona na żyjący organizm? Szczepionka jest to zawiesina bakteryjzabitych, które, wprowadzone do organizmu, powodują wytwarzanie — w nim — pewnych swoistych przeciwciał. Przeciwciała owe z kolei działają na wtargnięte zarazki, zwalczając je bądź to zapomocą rozpuszczania danych zarazków, bądź to zapomocą unieruchamiania ich dzięki pewnym ciałom zwanym zlepnikami (aglutyninami).

Aby zarazek mógł się rozwinąć, musi posiadać odpowiednie warunki rozwoju. Skaleczenia skóry, w pewnych warunkach wytwarzają doskonałe podłoże dla rozmnażania się bakteryj.

Istnieje kilka sposobów, mających na celu zapobieżenie i leczenie obrażeń skóry.

Jeden z nich najstarszy, wprowadzony jeszcze przez Listera, zaleca w tych przypadkach używanie środków niszczących bakterje dzięki swym chemicznym własnościom. Środkami takiemi są: Jodyna, rozcieńczony roztwór karbolu, roztwór sublimatu i t. p. Niestety, wszystkie te środki posiadają przeważnie charakter żrący i, zabijający bakterje, niszczą równocześnie tkankę organizmu, nie pozwalając w ten sposób na to, ażeby skaleczona tkanka mogła wypełnić powstałe ubytki zapomocą wytwarzania świeżej ziarniny (to jest świeżej tkanki wypełniającej ubytki powstałe wskutek obrażeń). Produkty rozkładu zmartwiałych tkanek są w dalszym ciągu doskonałym podłożem dla rozmnażania się bakteryj, przez co, zamiast gojenia się rany, występuje częstokroć długotrwałe jątrzenie się.

Drugim sposobem, który może być używany wyłącznie przez lekarza-chirurga, jest operacja, polegająca na szczelnem zamknięciu rany bezpośrednio po jej powstaniu zapomocą szwów, klamer i t. p. po uprzednim odkażeniu tejże. Sposób ten bardzo racjonalny, nie zawsze jest możliwy do przeprowadzenia, gdyż wiemy dobrze, że rzadko kto udaje się do lekarza z drobnem skaleczeniem, które nie wygląda groźnie i nie budzi swym widokiem żadnych obaw.

Najbardziej racjonalnym leczeniem wszelkich obrażeń skóry byłoby zastosowanie takiego środka, który, niszcząc bakterje i uodparniając tkankę od zakażeń, nie uszkadzałby z kolei samej tkanki. Środkiem takim jest szczepionka bakteryjna pod nazwą PROPIDEX, działająca na te drobnoustroje, które najczęściej wywołują zakażenia ran. Została ona wynaleziona przez Prof. Delbet'a i jest stosowana w postaci maści, która składa się ze środków działających łagodząco, jak lanolina, waselina i z odpowiednio przyrządzonej szczepionki, działającej uodparniająco i leczniczo na same schorzenie.

Dla zrozumienia ważności stosowania Propidexu należy powiedzieć kilka słów o znaczeniu profilaktyki drobnych obrażeń skóry.

Normalnie skóra pokryta jest warstwą naskórka zrogowaciałego pod nią znajduje się warstwa tłuszczu, który ma na celu nietylko utrzymywanie skóry w dostatecznej elastyczności, ale również spełnia rolę ochronną przeciwko drobnoustrojom.

W razie uszkodzenia tych dwóch naturalnych warstw ochronnych, czy to drogą mechaniczną jak zacięcie, zdarcie, czy to z powodów fizjologicznych, jak np. zmacerowanie skóry zapomocą odparzenia, — powstają drogi wejścia dla chorobotwórczych bakteryj, które mogą wywołać poważniejsze schorzenia miejscowe lub nawet zakażenie całego organizmu. Wiemy dobrze, że niekiedy zadrapanie niewinnej krostki może spowodować złośliwe zakażenie zabijające człowieka wciągu kilku dni. Również niemniej niewinne zacięcie się przy robieniu manicure może być bramą wejścia dla złośliwych zarazków, wywołujących ogólne zakażenie.

Najczęściej sprawa skaleczeń nie daje tak tragicznych następstw, gdyż organizm ludzki posiada pewną wrodzoną zdolność obrony przeciwko bakterjom. Nie należy jednak lekkomyślnie narażać się na możliwość ciężkiego schorzenia, nie zwracając uwagi na drobne skaleczenia.

Statystyka wykazuje, że kraje, w których higjena stoi wysoko, posiadają znacznie mniejszą ilość schorzeń na tle zakażeń ogólnych, niż kraje o słabo rozwiniętej higjenie. Również przeciętny czas życia jednostki w kraju o wysokiej higjenie jest znacznie dłuższy niż w kraju o higjenie niewystarczającej. Dlatego też profilaktyka obrażeń skóry powinna być podstawowym warunkiem elementarnej higjeny i nie powinna być lekceważona i zaniedbywana przez nikogo.

Propidex daje możność nietylko zabezpieczenia każdego skaleczenia od późniejszych powikłań, ale również leczy skutecznie wszelkie rany i inne obrażenia skóry, nawet zaniedbane i ropiejące.

W celach profilaktycznych wystarczy zazwyczaj nałożenie na miejsce skaleczone cienkiej warstwy Propidexu na kawałku gazy lub czystego gałganka, który albo następnie bandażuje się, albo wprost przylepia się kawałkiem przylepca kauczukowego.

Dla leczenia ran, już zakażonych, należy również pokryć miejsce podlegające leczeniu warstwą Propidexu, przyczem należy starać się, ażeby maść propidexowa mogła wypełnić wszystkie zakątki rany. Opatrunek z Propidexu należy w tym wypadku zmieniać 2 razy na dobę, przyczem zmiana każdego opatrunku jest zupełnie bezbolesna, gdyż opatrunek nie wysycha i nie przylepia się do rany.

W jakich przypadkach należy stosować Propidex?

W celach zapobiegawczych Propidex należy stosować w każdym przypadku, w którym powstaje ubytek lub uszkodzenie skóry. — Należą do tego nietylko widoczne zadrapania, zacięcia wrzodzianki i t. p. ale także skaleczenia które chociaż niewidoczne dla oka jak np. ukłucie, mogą być doskonałem wejściem dla zarazków chorobotwórczych.

Tak pospolite owrzodzenie wewnątrz nosa, powstające spowodu wyrwania włosa, odparzenia powstałe naskutek długotrwałego działania potu i wysokiej temperatury, odleżyny powstające przy długotrwa.em leżeniu, są doskonałemi drogami wejścia dla chorobotwórczych bakterji.

W każdym tym przypadku nałożenie cienkiej warstwy Propidexu zabezpiecza organizm od zakażenia i nie naraża osobnika na przykre i groźne niekiedy komplikacje.

W celach leczniczych Propidex należy stosować w przypadkach źle gojących się zakażonych ran, do leczenia czy raków, wszelkiego rodzaju wyprysków, owrzodzeń, zapaleń torebek włosowych, liszajów i t. d.

W preparacie Propidex posiadamy dzielny i całkowicie nieszkodliwy środek, będący dużą zdobyczą nowoczesnej profilaktyki działający bardzo energicznie zarówno leczniczo jak i ochronnie.

Propidex jest środkiem, który powinien znajdować się w każdym domu.

KRYNICA

już rozpoczęła sezon zimowy.

W bieżącym roku minęło 10 lat, jak Krynica stała się dostępną w zimie, nietylko dla szerokich mas sportowców, lecz i tych, którzy potrzebują leczenia.

Anemiczne w pierwszych latach zimowe sezony z każdym rokiem zdobywały większą popularność, osiągając ubiegłej zimy imponującą frekwencję — 8.000 gości.

Analizując rozwój sezonów zimowych dojdziemy do przekonania, że w pierwszym rzędzie powodzenie i popularność Krynicy o tej porze zawdzięczać należy pięknu przyrody, dużym opadom śnieżnym i słonecznej pogodzie przy umiarkowanych mrozach.

W ślad zatem stwarza przyroda idealne warunki do uprawiania wszystkich sportów zimowych.

W konsekwencji tego zagospodarowała Krynica potrzebne objekty sportowe, tak, że dzisiaj zyskała ona charakter pierwszorzędnej stacji sportów zimowych.

Potwierdzeniem tego jest urządzanie w Krynicy wszelkiego rodzaju zawodów sportowych w konkurencji międzynarodowej i pochlebne głosy znawców i gości zagranicznych o doskonałych warunkach zimowych dla sportowców.

Niezależnie od tego Krynica jest jako zdrojowisko przy wielkiem i różnorodnym zasobie czynników leczniczych nastawioną również w zimie na leczenie. Wszystkie zakłady są czynne i zaadaptowane na zimę, przyczem koszta pobytu i leczenia wynoszą tyle, ile w najtańszym sezonie letnim.

Środki lecznicze w Krynicy są bardzo bogate i różnorodne. Obok licznych naturalnych szczaw alkalicznych i żelazno ziemnych służących tak do picia jak i kąpieli, posiada Krynica wodę t. zw. „Zubera" najsilniejszą wodę alkaliczną Europy, oraz sławne kąpiele błotne.

Wody krynickie należą dzisiaj bezsprzecznie do najpopularniejszych w kraju. Sposób czerpania tych wód uległ w dwóch ostatnich latach specjalnej zmianie. Wszystkie źródła otrzymały nowoczesną higjeniczną oprawę. Niedocenione przez — b. długie lata — zdroje Jana i Józefa — według ostatnio przeprowadzonych badań powag lekarskich, wykazały olbrzymią wartość leczniczą przy chorobach wątroby, nerek, pęcherza przez wypłókiwanie szkodliwych soli w organiźmie, pozatem stosowane są przy artretyźmie.

Nowe stosowanie kąpiel z naturalnego suchego gazu krynickiego, który wydobywa się z szybu z głębokości około 1000 m. działa doskonale i łagodnie na osłabienie sprawności mięśnia sercowego i sklerozę naczyń. Kąpiele te zalecane są przy ogólnem osłabieniu, podniesionem ciśnieniu, astmie i niemocy płciowej.

Pewną tradycję zyskała Krynica w okresie świąt Bożego Narodzenia. Stali bywalcy spotykają tu zawsze nastrój iście familijny i pełne zadowolenie z pobytu.

W roku bieżącym Krynica przygotowaał się również godnie na przyjęcie gości. Obmyślano cały szereg atrakcyj sportowych i rozrywkowych.

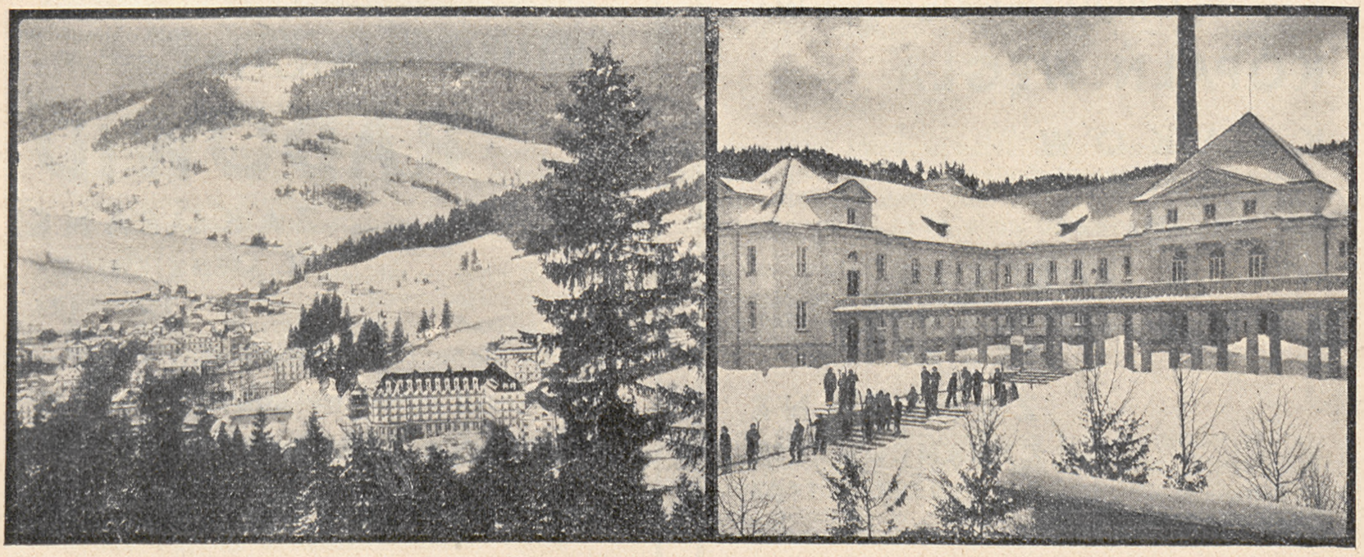
Na czoło imprez sportowych wybijają się: X. Międzynarodowe Zawody Hokejowe o Mistrzostwo Krynicy, Akademickie Mistrzostwa Narciarskie i mecz Polska—Austrja, międzyszkolne ogólnopolskie zawody hokejowe, zawody saneczkarskie i popisy łyżwiarskie.

W drugiej połowie stycznia pod „hasłem biały karnawał" w Krynicy odbędzie się poraz pierwszy korowód masek i rewja sań dekorowanych, bale mody, występy kabaretu, kuligi w okolice i t. p.

Pierwsze partje gości, które już przyjechały do Krynicy rozkoszują się urokiem zimy, która w tym roku normalnie zresztą rozpoczęła swoje panowanie.

Podporządkując się obecnej stagnacji gospodarczej w kraju, obniżone zostały w Krynicy ceny pobytu, leczenia a rozpiętość ich waha się od 6 do 12 zł. dziennie od osoby.

J.



Krynica w zimie.

Fundacja Oficerskich Domów Wypoczynkowych

W czerwcu 1929 r. powstała Fundacja Oficerskich Domów Wypoczynkowych dla upamiętnienia 10-lecia Niepodległości Rzeczypospolitej Polskiej z inicjatywy ś. p. generała dyw. D. Konarzewskiego.

Dziś mamy już domy wypoczynkowe w Krynicy, w Rabce, w Cetniewie nad morzem, w Zaleszczykach, w Truskawcu i w Augustowie, które pozostają pod zarządem Centralnego Komitetu Wykonawczego oraz domy wypoczynkowe garnizonowe w Czerniewicach pod Toruniem, w Gałkówku pod Łodzią i w Wólce Profeckiej pod Lublinem, któremi zarządzają D.O.K.

Domy wypoczynkowe prowadzą gospodarkę samowystarczalną pod kontrolą Centralnego Komitetu Wykonawczego.

W roku 1929 uruchomiono pierwsze domy w Zaleszczykach i Cetniewie. Przystosowanie budynków (koszar) na domy wypoczynkowe kosztowały 69.700 zł. Budowa domów w Cetniewie 130.400 zł.

W roku 1930 zakupiono i wykończono dom w Krynicy kosztem 1.257.300 zł., oraz wybudowano dwa domy okręgowe w Gałkówku pod Łodzią kosztem 62.000 zł. i w Czerniewicach pod Toruniem kosztem 38.500 zł.

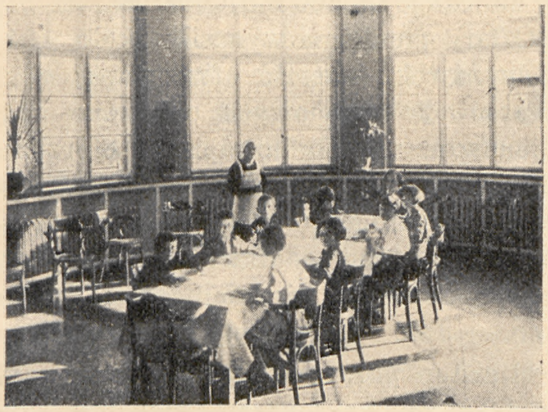


Krynica.
Oficerski Dom Wypoczynkowy.



W roku 1931 wybudowano dom wypoczynkowy w Rabce kosztem 757.000 zł.

W roku 1932 zakupiono dwie posesje w Druskiennikach i jedną w Sulejówku dla przystosowania na domy wypoczynkowe za cenę 235.000 zł.



Rabka.
Część sali jadalnej dla dzieci.

W roku 1933 zakupiono willę Biały Dworek nad morzem za cenę 28.000 zł. i wybudowano kasyno w Cetniewie kosztem 124.000 zł.

W roku 1934 wybudowano w Rabce internat dla dzieci kosztem 441.000 zł. — dom w Truskawcu kosztem 584.000 zł., okręgowy dom wypoczynkowy w Wólce Profeckiej kosztem 21.000 zł.

W roku 1935 wybudowano dom wypoczynkowy w Augustowie kosztem 600.000 zł.

Majątek Fundacji wynosi obecnie 5.205.000 zł.

W centralnych domach wypoczynkowych jest ogółem miejsc 867. Około 5.000 osób korzysta rocznie z centralnych domów wypoczynkowych. Frekwencja wynosi w sezonach głównych 100%. Duża ilość zgłoszeń zostaje nieuwzględniona — a szczególnie w oficerskich domach wypoczynkowych nad morzem, gdzie ilość zgłoszeń przewyższa 5-krotnie ilość posiadanych miejsc.

Obecnie Fundacja Oficerskich Domów Wypoczynkowych liczy około 16.500 członków, oficerów w stanie czynnym i spoczynku.

„POMOC ZIMOWA" W NIEMCZECH.

Rząd Niemiecki wydał w październiku r. b. odezwę, nawołującą społeczeństwo wzorem lat poprzednich, do podjęcia wielkiej akcji „Pomocy Zimowej" (Winterhilsfswerk W. H. W.) dla najuboższej ludności Rzeszy Niemieckiej. Akcja ta zakrojona na olbrzymią skalę, ma za zadanie uchronić najuboższych od chłodu i głodu. W zimie roku ub. zorganizowana przez Rząd niemiecki „Pomoc Zimowa", dała nadspodziewane wyniki, świadczące o silnie rozwiniętem uspołecznieniu narodu niemieckiego.

Niemiecki Czerwony Krzyż na obszarze całego Państwa Niemieckiego współdziałał bardzo gorliwie w akcji Pomocy Zimowej. Oddziały miejscowe, drużyny sanitarne i grupy kobiece, pracujące pod znakiem Czerwonego Krzyża wykazały wielką sprawność i energję w okazywaniu pomocy najuboższym.

O ofiarności społeczeństwa świadczą wymownie następujące cyfry. Udzielono pomocy 16 miljonom osób, stanowiących czwartą część ludności w Niemczech. Ilość wspomagających (Helfer) wynosiła półtora miljona osób, z tych zaledwie 4 tysiące płatnych pracowników. Wartość materjalną ofiarowanej pomocy pieniężnej, odzieżowej i żywnościowej obliczono na 350 miljonów marek.

Ofiary pieniężne wynosiły około 184 miljonów marek, wartość ofiarowanej odzieży i zapasów żywnościowych obliczono na 127 miljonów marek. Ogólnie przyjęte przez całe społeczeństwo niemieckie zobowiązanie gotowania raz na miesiąc w niedzielę jednej tylko potrawy na obiad — ofiarując równowartość normalnego obiadu niedzielnego na najuboższych — dało ogólną sumę 25 miljonów mrk.

Minister propagandy Goebbels wygłosił w jednem ze swych przemówień, że „Pomoc Zimowa" stanowi najdonioślejszy czyn społeczny narodowo - socjalistycznego Państwa Niemieckiego.

Adolf Hitler w mowie wypowiedzianej w gmachu Opery Krolla zaznaczył, że cały Naród Niemiecki ma obowiązek przeciwstawiania się tej strasznej nędzy, na którą cierpią w Niemczech niezliczone rzesze ludności. Cały naród winien się połączyć, we wspólnej

ofiarności, aby dopomóc najuboższym, stanowią oni cząstkę całości narodowej zarówno jak ci, którym się w życiu bardziej poszczęściło. Każda jednostka powinna ponieść ofiarę.

„Podkreślam wyraźnie słowo „ofiara" — powiedział Führer. — Uważam bowiem za mało zaszczytne, gdy człowiek zamożny, posiadacz dużych dochodów daje to samo, co człowiek zarabiający z trudnością na skromny chleb codzienny. Uważam, że każdy powinien w tym zakresie uczynić „ofiarę", którą sam odczuje. „Pomoc Zimowa" będzie kamieniem probierczym. Wykaże, czy idea wspólności narodowej dostatecznie dojrzała, wzmocniła się i ustaliła w Niemczech".

Współudział Niemieckiego Czerwonego Krzyża w ogólnej akcji „Pomocy Zimowej" przybierał rozmaite postacie i nie był ujęty w jednostajny schemat. Stosował się wszędzie do miejscowych warunków. Kolumny sanitarne pomagały usilnie w zbiórkach odzieży i bielizny po domach prywatnych. Kuchnie i jadłodajnie Kobiecych Zrzeszeń Niemieckiego Czerwonego Krzyża wydawały bezpłatnie obiady. Instytucje Czerwonego Krzyża: jak szpitale, ogniska, przytułki wydawały również obiady najuboższym. Wszędzie na całym obszarze Państwa Niemieckiego zrzeszeni członkowie Niemieckiego Czerwonego Krzyża nieśli bardzo wydatną pomoc. Zbierano i reperowano odzież, przygotowywano konserwy z jarzyn i owoców, przerabiano mięso wieprzowe na kiełbasę i konserwy, wydawano posiłki. Członkowie Czerwonego Krzyża dawali bezpłatnie obiady w domu ubogiej dziatwie. Siostry Niemieckiego Czerwonego Krzyża wzięły bardzo czynny udział w miastach i na wsi w ogólnej akcji pomocy.

Główny przewodniczący Państwowego Urzędu akcji „Pomocy Zimowej" na zimę 1935-36 roku podpisał łącznie z Prezesem Niemieckiego Czerwonego Krzyża Księciem Karolem Edwardem Koburskim odezwę, skierowaną do wszystkich zrzeszeń i ugrupowań Niemieckiego Czerwonego Krzyża, nawołując każdego członka i każdą członkinię, aby na wzór roku ubiegłego rozwinęli wszechstronną, pełną poświęcenia, akcję „Zimowej Pomocy".

Z. W.

RECENZJA

Numer Przeciwgruźliczy „W Służbie Zdrowia".

„Długie lata trzeba leczyć dziecko chore na gruźlicę, a przecież trochę uświadomienia mogłoby je nieraz uchronić przed zakażeniem. Na tem polega cała wartość znajomości zasad, jak chronić siebie i swych najbliższych przed gruźlicą".

Rokrocznie w okresie „dni przeciwgruźliczych" we wszystkich krajach cywilizowanych całego świata prowadzi się akcję propagandową mającą uświadomić społeczeństwo o powadze klęski i spustoszeń, szerzonych przez gruźlicę i powołującą wszystkich do walki z gruźlicą.

W roku bieżącym propagandzie tej poświęcono specjalny „numer przeciwgruźliczy" miesięcznika „W Służbie Zdrowia". Na 80-ciu stronicach przy udziale najwybitniejszych znawców poszczególnych zagadnień zgrupowano materjał o gruźlicy i walce z nią w Polsce. Wielka liczba zdjęć, wykresów, rysunków doskonale uzupełnia treść artykułów.

Niska cena — 30 groszy za egzemplarz — udostępnia wiedzę o gruźlicy wszystkim.

C.



C E N Y   O G Ł O S Z E Ń

Na okładkach i w tekście:		Za tekstem:	
1/1 strony	400 zł.	1/1 strony	300 zł.
1/2 „	220 „	1/2 „	160 „
1/4 „	120 „	1/4 „	80 „
1/8 „	65 „	1/8 „	45 „

Za dział ogłoszeniowy i artykuły opisowe płatne redakcja nie przyjmuje na siebie odpowiedzialności.

Rękopisów nadsyłanych, a niezastrzeżonych, redakcja nie zwraca i zamieszczonych nie przechowuje.

Drukarnia Piotr Pyz i S-ka, Warszawa, Miodowa 8.